# 7 rahasia memenangkan persaingan kerja

Cocok dibaca oleh pencari kerja, mahasiswa, calon mahasiswa dan siapa saja yang tertarik dengan topik ini

Kirman Syam

# 7 RAHASIA MEMENANGKAN PERSAINGAN KERJA

**Penulis :**
Kirman Syam

**Desain Sampul :**
Imran Ma'mur

**Tata Letak dan Ilustrasi :**
Kirman Syam

*Buku ini saya persembahkan bagi segenap keluarga saya.*

*Ucapan terima kasih kepada kawan-kawan yang telah menginspirasi saya menyusun buku ini.*

## PRAKATA

Alhamdulillah, puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT. Atas karunia dan izinnya sehingga buku ini akhirnya selesai juga saya susun.

Apa yang saya tulis dalam buku ini sebagian bersumber dari pengalaman saya pribadi selama kuliah 6 tahun di Program Studi Geofisika dan bekerja sekitar 7 tahun di industri migas. Juga bersumber dari pengalaman kawan-kawan saya serta hasil membaca sana-sini.

Buku ini sama sekali tidak bermaksud menggurui bagaimana seharusnya Anda menjalani hidup Anda. *It's totally your decision*, saya sekadar berbagi cerita mudah-mudahan bisa menjadi inspirasi bagi Anda. Selamat membaca, semoga berhasil memenangkan pekerjaan impian Anda!

April 2012

Kirman Syam

Twitter : @KirmanSyam

## Daftar Isi

# Jadilah Spesialis...

*"One reason so few of us achieves what we truly want is that we never direct our focus; we never concentrate our power. Most people dabble their way through life, never deciding to master anything in particular."*
***~ Tony Robbins***

Saya masih ingat perkataan seorang dosen saya dulu ketika kuliah perdana Fisika Dasar di tahun pertama saya kuliah. Beliau mengatakan "*take one corner and be a master at that corner*". Terjemahan bebasnya kira-kira seperti ini "ambillah satu sudut, dan jadilah penguasa sudut itu". Maksud sudut di sini adalah satu bidang keahlian.

Saat itu, perkataan ini hanya berlalu begitu saja. Pikir saya, kita saat kuliah kan sudah memilih satu program studi. Ya itulah yang akan menjadi keahlian saya nantinya. Begitulah pemikiran saya sebagai mahasiswa baru yang masih culun dan berkepala plontos. Maklum saja, pengetahuan akan persaingan dunia kerja masih terbatas.

Saya memilih Geofisika saat mengikuti UMPTN (ujian masuk perguruan tinggi negeri), sebenarnya bukan tanpa pertimbangan. Saya sudah melakukan riset kecil-kecilan dan menemukan fakta bahwa Geofisika ini hanya 3 atau 4 perguruan tinggi masa itu (tahun 1998) yang memilikinya. Otomatis alumninya tidak terlalu banyak, sehingga persaingan kerjanya saya yakin tidak seketat jurusan lain, semisal kedokteran, elektro, dll. Meskipun, waktu itu pekerjaan ahli Geofisika yang saya kenal hanya meramal cuaca sebagaimana yang selalu tampil di televisi melalui acara ramalan cuaca kerja sama dengan Badan Meteorologi dan Geofisika (BMG).

Hingga awal kuliah, saya belum memusingkan setelah lulus nanti akan jadi apa. Yang ada di benak saya kelak akan menjadi ahli Geofisika. Makanya, pernyataan dosen saya tadi hanya berlalu begitu saja. Ibaratnya masuk telinga kanan kemudian keluar di telinga kiri.

Tahun berlalu, semakin lama saya semakin menyadari bahwa pikiran saya itu rupanya keliru dan perkataan dosen saya itulah yang benar. Memasuki tahun ketiga kuliah saya banyak menjadi asisten praktikum matakuliah karena saya tahu banyak. Mulai dari asisten laboratorium Fisika Dasar, asisten praktikum Fisika Komputasi, asisten praktikum Geolistrik, dan menjadi koordinator asisten Laboratorium Geofisika. Di samping itu, saya juga banyak belajar *software*, seperti matlab, seismic unix, gravmag, visual basic, c++, map info, dan masih banyak lagi.

Namun, rupanya yang saya tahu itu tidak ada yang mendalam. Saya tidak betul-betul ahli di satu bidang. Saya bisa matlab, tapi dasar-dasar saja. Bisa *seismic unix*, namun untuk menggunakannya untuk melakukan pemrosesan data seismik dari awal hingga akhir tidak bisa. Belajar visual basic, tapi untuk membuat satu buah aplikasi yang bermanfaat belum pernah.

Akhirnya, saya memutuskan untuk mengambil "*one corner*" dan menjadi penguasa di sudut itu. Saya masih tahu hal lain, namun saya punya satu bidang yang betul-betul menjadi keahlian saya. Pilihan itulah yang kemudian membuat saya bisa merantau ke ibukota, memenangkan persaingan kerja, dan bisa *survive* hingga saat ini.

Pencarian "*corner*" saya ini bukanlah hal yang mudah dan singkat. Butuh waktu yang cukup lama dan proses panjang hingga akhirnya saya menemukan satu bidang untuk saya dalami. Tidak terhitung percobaan yang saya lakukan akhirnya putus di tengah jalan karena mengalami kebuntuan dan semangat menghilang.

Karena terbiasa melakukan banyak hal dan menikmatinya, akhirnya saya susah memutuskan *passion* atau hasrat hati saya sebenarnya ke mana. Saya masih ingat, pertanyaan seorang dosen saya yang mungkin bingung melihat saya, "Sebenarnya kamu mau apa?" Bingung juga untuk menjawabnya. Bukan karena saya tidak punya jawaban, melainkan karena saya punya banyak pilihan jawaban.

## Analisis Diri

Pertanyaannya kadang-kadang adalah bagaimana memilih "*one corner*' yang sesuai dengan hasrat hati atau *passion* kita. Ini penting, karena melakukan sesuatu yang disukai lebih besar kemungkinan berhasilnya dibanding

melakukan hal yang tidak. Mengenal diri sendiri dengan lebih dalam adalah jalan terbaik untuk menemukan apa yang benar-benar Anda sukai atau cintai.

Dalam sebuah acara wisuda di Stanford University sekitar tahun 2005, Steve Jobs mengungkapkan dalam pidatonya ”*I'm convinced that the only thing that kept me going was that I loved what I did. You've got to find what you love*”. Perkataan Steve Jobs di atas benar adanya, kecintaan terhadap sesuatu membuat Anda terus melakukannya. Saya suka menulis di blog, bahkan ketika marak media sosial seperti *facebook* dan *twitter* saya tetap saja menulis di blog pribadi saya. Ya, karena saya menyukainya. Hal sama berlaku terhadap memilih sesuatu yang akan Anda tekuni dan kuasai.

Sebaik apakah Anda mengenal diri sendiri? Apakah yang benar-benar ingin Anda lakukan? Tidak mudah menjawabnya. Saya sendiri pernah mengalami kesulitan untuk menjawab pertanyaan tersebut dan membutuhkan waktu yang cukup lama untuk dapat menjawabnya dengan benar. Ingat, dengan benar. Karena saya bisa menjawab apa saja terhadap pertanyaan tersebut.

Jika Anda masih berstatus mahasiswa atau pencari kerja yang masih memiliki waktu untuk memilih, hal-hal berikut patut dicoba.

1. Cobalah untuk menuliskan minat, bakat, atau hobi yang berhubungan dengan bidang ilmu Anda. Hal-hal apa yang membuat Anda begitu bersemangat. Misalnya, Anda sangat suka ngutak-atik membuat turunan sebuah persamaan matematika. Atau mungkin hobi bongkar pasang komputer. Atau mungkin senang belajar segala jenis software seperti saya. Atau Anda orang yang suka bergaul dan pandai berbicara. Catatlah semua itu dalam sebuah daftar.
2. Buatlah daftar keahlian yang ada di bidang ilmu Anda. Misalnya Anda kuliah di Program studi Fisika, di sana ada Fisika Teori, Fisika Komputasi, Fisika Material, Fisika Terapan, dll. Kalau di Geofisika ada Seismik, Geolistrik, Pemetaan, dll. Silakan catat sesuai bidang ilmu Anda.
3. Silakan dianalisis dari dua daftar yang telah Anda buat kira-kira di sudut mana yang tepat untuk Anda pilih. Misalnya Anda sangat senang ngutak-atik rumus, lagi kuliah di Jurusan Fisika, maka sudut yang tepat bagi Anda adalah Fisika Teori.

Untuk memudahkan, buatlah dalam bentuk matriks.

Contoh dari kasus saya :

| **Minat / Bakat / Hobi** | **Keahlian** |
|---|---|
| • Ngutak-atik software, seperti matlab, seismic unix | • Seismic processor<br>• Geolistrik<br>• GIS |

Nampak jelas jika saya memang cocoknya ke *seismic processing*.

Bagaimana dengan Anda?

| **Minat / Bakat / Hobi** | **Keahlian** |
|---|---|
| • . . . . | • . . . . |
| • . . . . | • . . . . |

Apakah berhenti di situ? Tentu tidak kawan. Ada hal lain yang mesti diperhatikan dan juga penting yaitu jenis pekerjaan yang nantinya akan Anda tekuni. Jika Anda ingin bekerja di perusahaan minyak, maka pilihan di atas sudah tepat.

Di sinilah pentingnya untuk membuat rencana masa depan sejak awal. Paling tidak, begitu memasuki tahun kedua kuliah Anda sudah bisa melihat ingin jadi apa Anda nantinya. Atau bagi yang sudah bekerja, paling tidak menginjak tahun kedua Anda sudah membuat rencana lima tahun ke depan Anda di posisi mana, sepuluh tahun kemudian apa saja yang sudah harus Anda capai, dan seterusnya.

Jika Anda sudah memiliki visi masa depan, maka masalah "*take one corner*" ini tidak akan jadi persoalan. Namun jika masih bingung mau jadi apa, silakan berangkat dari poin-poin yang saya tuliskan di atas. Dengan begitu Anda akan menjadi *specialist* di bidang yang Anda pilih masing-masing. Bukan dokter aja kan yang ada spesialisnya... Hehehe...

Saya ada sebuah cerita tentang seorang senior saya dulu di kampus. Tiga tahun pertama kuliah dilewati biasa-biasa saja, bahkan lebih banyak diisi dengan kumpul-kumpul di sekretariat himpunan mahasiswa, begadang di malam hari dan telat masuk kuliah di siang hari. Di dua tahun terakhir tersadar dan mulai aktif di laboratorium dan menjadi asisten beberapa praktikum lapangan. Sebelum wisuda sempat melakukan kerja praktek di perusahaan minyak di Jakarta yang rupanya telah membuka pikirannya untuk memilih satu keahlian.

Setelah wisuda, dilanjutkan lagi dengan magang untuk memperdalam keahliannya itu. Dan berkat keahlian yang dipilihnya itu dia sekarang banyak dipakai oleh perusahaan minyak dalam dan luar negeri untuk menangani proyek ekplorasi minyak mereka dengan bayaran harian dalam US Dollar pula.

Bayangkan saja, jika dia tidak memilih untuk menjadi spesialis di satu bidang keahlian dan melewati tahun-tahun kuliah bagai air mengalir tidak mungkin dia akan seperti saat ini. Pencapaiannya mungkin tidak akan sehebat sekarang ini.

Banyak orang kuliah tanpa tujuan yang jelas. Prinsipnya menjalani hidup bagai air mengalir. Padahal, kita tidak pernah tahu ke mana air itu mengalir. Jika berakhir di laut dengan pemandangan pantai yang indah dan berpasir putih tentu bukan masalah. Tapi, jika berakhir di tempat pembuangan yang kotor, penuh sampah, dan bau??? Bukankah pulau yang nampak jelas lebih mudah untuk dijadikan tujuan? Meskipun ombak dan arus yang mesti dilalui untuk mencapainya berat.

## Menemukan Tujuan Hidup

*Realize what you really want. It stops you from chasing butterflies and puts you to work digging gold.* ~ **William Moulton Marsden**

Tidak semua kita beruntung bisa dengan mudah menemukan tujuan hidup. Tidak sedikit malah yang menjalani kehidupan tanpa tujuan yang jelas. Padahal, tujuan hidup yang jelas dapat menimbulkan hasrat dan kecintaan terhadap sesuatu yang kita kerjakan.

Pernahkah Anda merasa malas-malasan atau ogah-ogahan dalam melakukan sesuatu? Jika iya, mungkin salah satu alasannya karena Anda tidak tahu apa sebenarnya tujuan dari pekerjaan yang Anda lakukan. Di awal-awal kuliah, ada beberapa mata kuliah yang ogah-ogahan saya ikuti. Akhirnya saya tinggalkan dan tidak lulus tentunya, mengulang lagi tahun depan dan kejadiannya masih sama saja. Buang-buang waktu bukan?

Di kesempatan terakhir, saya mencoba menggali lebih dalam, istilah kerennya *digging deeper*. Apa sih sebenarnya tujuan mata kuliah ini sehingga mesti saya ikuti. Alhamdulillah, di kesempatan ketiga saya berhasil lulus dengan nilai yang lumayan. Kekuatan sebuah tujuan, ketika saya mengetahui tujuannya timbul motivasi dan kekuatan untuk menyelesaikannya hingga akhir. Ini sebuah contoh kecil saja yang tentu relevan dalam pencarian tujuan hidup.

Salah satu metode yang kerap dipakai dalam menemukan tujuan hidup adalah konsep ***be do have***.

- Anda ingin menjadi apa (*be*)
- Anda ingin melakukan apa (*do*)
- Anda ingin memiliki apa (*have*)

Metode ini bisa dipakai untuk tujuan hidup Anda dalam karir, keluarga, kesehatan, keuangan, dll. Namun, saya hanya akan fokus di karir atau pekerjaan saja. Untuk kepentingan lainnya silakan Anda mencoba sendiri.

Siapkan kertas untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan di atas. Tuliskan saja semua yang terbersit dalam benak Anda. Jika sudah merasa puas atau tidak menemukan jawaban lagi, silakan dibaca ulang dan diulang kemudian pilihlah jawaban yang membuat Anda begitu bersemangat, begitu tergugah.

Bagaimana jika tidak bisa memilih? Saya punya cerita, sebagai mahasiswa yang kuliah di Program Studi Geofisika, pertanyaan ingin jadi apa dan melakukan apa adalah pertanyaan yang tidak mudah untuk saya jawab. Bukan apa-apa, banyak pekerjaan dari ilmu ini yang tidak saya ketahui. Akhirnya, saya mencoba satu per satu melalui kerja praktek. Mulai dari pertambangan, perminyakan, hingga gempa dan saya menemukan hasrat saya di seismik eksplorasi dan di sinilah saya berada sekarang.

Saya pernah mencoba hingga ke pabrik semen, mengamati bagaimana penggunaan perangkat lunak atau *software* tertentu yang dipakai untuk mengendalikan mesin-mesin bekerja. Pernah mencoba di salah satu instansi pemerintah untuk mengamati gempa dan menganalisisnya. Hingga akhirnya mencoba di salah satu perusahaan kontraktor minyak. Dari pengalaman-pengalaman itu saya menemukan *passion* atau hasrat saya yang sebenarnya.

Mungkin trik saya ini bisa Anda coba, tidak perlu melakukan semua yang ada dalam daftar. Anda pasti bisa menyisakan tiga jawaban prioritas bukan? Jika tidak, sungguh terlalu, kata Bung Rhoma.

Florence May Chadwick adalah perenang yang lahir di San Diego pada tanggal 9 November 1918. Chadwick pertama kali menang pertandingan renang pada usia sepuluh tahun.

Chadwick mencatatkan dirinya dalam sejarah renang ketika pada tanggal 8 Agustus 1950, ia menyeberangi Selat Inggris dalam 13 jam dan 20 menit, memecahkan rekor dunia yang pada saat itu dipegang oleh perenang Amerika Gertrude Ederle. Satu tahun kemudian, Chadwick menyeberangi Selat Inggris lagi, dari Inggris ke Prancis, saat ini, dalam 16 jam dan 22 menit, sehingga membuat dirinya wanita pertama yang berenang menyeberangi Selat Inggris di kedua arah.

Pada tahun 1952, Chadwick mencoba berenang 42 km dari Pulau Catalina ke pantai California. Saat ia mulai, ia didampingi oleh perahu kecil yang mengamati hiu dan siap untuk membantu kalau dia terluka atau kelelahan. Setelah sekitar 15 jam kabut tebal menyelimuti sekelilingnya. Chadwick mulai meragukan kemampuan dirinya, dan mengatakan kepada ibunya, yang berada di salah satu perahu, bahwa ia berpikir tidak mungkin bisa menyelesaikannya. Dia berenang selama satu jam lagi sebelum meminta ditarik keluar, karena tidak dapat melihat pantai akibat kabut. Ketika dia duduk di perahu, dia baru tahu kalau ia berhenti berenang hanya sekitar 1,5 km lagi dari tujuannya.

Dalam satu kesempatan wawancara ia berkata, ”Bukannya saya mencari-cari alasan. Tapi, seandainya saya bisa melihat daratan, saya pasti berhasil.”

Dua bulan kemudian, Chadwick mencoba lagi. Kabut tebalnya masih sama, tapi dia berhasil karena dia menanamkan dalam benaknya garis pantai California yang menjadi tujuannya.

Cerita di atas hanyalah sedikit gambaran bagimana pentingnya tujuan dalam melakukan sesuatu.

## Bantuan Analisis SWOT

Hingga saat akan melakukan tugas akhirpun saya masih kebingungan. Saat itu, sebenarnya saya sudah punya pilihan tujuan akhir, yaitu seismik eksplorasi. Namun, pilihan ini belum spesifik karena saya belum tahu akan mendalami apa dan menggunakan apa untuk tugas akhir. Saya berakhir pada tiga pilihan, yaitu matlab, seismic unix, dan xxx.

Bagi yang aktif di organisasi atau rajin membaca pasti pernah mendengar tentang analisis SWOT. Ini adalah salah satu metode untuk menganalisis kekuatan dan kelemahan terhadap suatu program, masalah, atau ketika akan

melakukan sesuatu. SWOT sendiri kependekan dari ***Strength*** atau kekuatan, ***Weakness*** atau kelemahan, ***Opportunity*** atau peluang, dan ***Threat*** atau ancaman.

Kekuatan dan kelemahan dikelompokkan sebagai faktor internal atau yang berasal dari diri sendiri. Apa kekuatan yang Anda miliki dan apa saja kelemahan Anda sehubungan dengan suatu pilihan atau pekerjaan. Sedangkan peluang dan ancaman dikelompokkan dalam faktor eksternal atau dari lingkungan sekeliling Anda.

Salah satu aplikasi dari analisis ini dapat diterapkan ketika menghadapi kebuntuan dalam mengambil keputusan atas suatu pekerjaan. Sebagai contoh mari kita coba terapkan analisis SWOT untuk memecahkan masalah saya di atas. Agar lebih mudah dalam analisis sebaiknya dibuat dalam bentuk tabel.

| **Matlab untuk Seismic Processing** | |
|---|---|
| **Kekuatan**<br>• Pengetahuan matlab sudah cukup memadai<br>• Bisa mengembangkan program sendiri | **Kelemahan**<br>• |
| **Peluang**<br>• Bisa dilakukan di kampus<br>• Komputer di laboratorium cukup mendukung untuk data sintetik<br>• Buku-buku matlab banyak tersedia<br>• Ada dosen yang bisa membimbing<br>• Penambahan kapasitas komputer laboratorium untuk mendukung penggunaan data lapangan | **Ancaman**<br>• Antrian penggunaan fasilitas komputer laboratorium<br>• Tidak umum dipakai di industri perminyakan<br>• Kemungkinan akan membutuhkan waktu lebih lama, karena memerlukan pemrograman dari awal setiap tahapan pemrosesan data |

<table>
<tr><th colspan="2">Seismic Unix untuk Seismic Processing</th></tr>
<tr><td>Kekuatan<ul><li></li></ul></td><td>Kelemahan<ul><li>Pengetahuan tentang seismic unix masih terbatas</li></ul></td></tr>
<tr><td>Peluang<ul><li>Open source software</li><li>Modul-modul pemrosesan data tersedia lengkap</li><li>Bisa dilakukan di kampus</li><li>Komputer di laboratorium cukup mendukung untuk data sintetik</li><li>Banyak grup pengguna seismic unix di internet</li></ul></td><td>Ancaman<ul><li>Antrian penggunaan fasilitas komputer laboratorium</li><li>Tidak banyak digunakan di industri perminyakan</li><li>Berjalan di sistem operasi Linux sehingga memerlukan instalasi tersendiri</li></ul></td></tr>
</table>

<table>
<tr><th colspan="2">Xxx untuk Seismic Processing</th></tr>
<tr><td>Kekuatan<ul><li>Sudah cukup familiar dengan tutorial xxx</li></ul></td><td>Kelemahan<ul><li>Belum pernah memakai secara langsung</li></ul></td></tr>
<tr><td>Peluang<ul><li>Banyak dipakai oleh industri migas</li><li>Tersedia peluang untuk kerja praktek atau tugas akhir di berbagai perusahaan minyak</li></ul></td><td>Ancaman<ul><li>Tidak bisa dilakukan di kampus karena keterbatasan prasarana</li><li>Antrian kerja praktek / tugas akhir di perusahaan minyak, sehingga membutuhkan waktu yang cukup lama untuk pelaksanaannya. Paling tidak 4 – 6 bulan ke depan</li></ul></td></tr>
</table>

Karena cita-cita saya ingin bekerja di perusahaan minyak, maka pilihan ketiga yang saya ambil. Waktu yang tadinya tantangan berubah menjadi peluang ketika ada kursus sehari tentang perminyakan yang diadakan di kampus. Melalui pemateri yang datang dari Jakarta akhirnya target saya tercapai. Waktu tunggu jawaban surat aplikasi yang biasanya memakan waktu 4 – 6 bulan, bisa terpangkas hingga kurang dari sebulan.

## Merumuskan Tujuan Yang Efektif

Ada banyak cara untuk merumuskan tujuan secara efektif, salah satunya yang terkenal adalah konsep SMART (*specific*, *measurable*, *achievable*, *realistic*, *time-based*). Konsep ini pertama kali digunakan oleh George T. Doran pada tahun 1981.

1. ***Specific* - Spesifik**
   Tujuan yang Anda tetapkan harus jelas dan spesifik. Jelas akan membantu menguraikan apa yang akan Anda lakukan, sedangkan spesifik akan membuat segala upaya Anda fokus pada target yang akan dicapai.

   Gunakan kata *apa, mengapa,* dan *bagaimana* untuk membantu agar tujuan menjadi sespesifik mungkin. *Apa* yang akan Anda lakukan? *Mengapa* hal itu penting untuk dilakukan, apa yang akan dicapai nanti? dan *Bagaimana* Anda akan melakukannya?

   Ingin menjadi ahli komputer adalah contoh yang kurang spesifik. Keinginan ini malah akan membuat Anda bingung akan melakukan apa. Cobalah yang spesifik, seperti ingin menjadi ahli bahasa pemrograman PHP. Apa yang akan Anda lakukan dan capai, serta bagaimana melakukannya jadi lebih jelas.

2. ***Measurable* - Terukur**
   Apa yang ingin Anda capai haruslah bisa diukur, misalnya seberapa lama, seberapa kuat, atau seberapa dalam. Ingin belajar Fisika dengan lebih baik adalah hal yang kurang bisa diukur. Beda jika Anda mengatakan ingin belajar Fisika delapan jam dalam seminggu, ini adalah target yang bisa diukur.

3. ***Achievable* – Dapat Dicapai**
   Tujuan yang Anda tetapkan haruslah bisa dicapai. Dengan begitu Anda akan berkomitmen untuk mencapainya dengan sungguh-sungguh. Berbeda jika tujuan Anda tidak mungkin dicapai, bawah sadar Anda akan menghambat Anda untuk berkomitmen mencapainya. Usaha Anda menjadi tidak maksimal, tidak berusaha

melakukan yang terbaik, karena selalu ada perasaan jika hal itu tidak mungkin dicapai.

Ketika Anda menetapkan tujuan ingin menjadi ahli bahasa pemrograman PHP dalam seminggu, Anda akan mulai mencari apa saja yang harus dipelajari, apa yang perlu dilakukan, dan bagaimana melakukannya. Begitu Anda menemukan hal itu tidak mungkin dicapai dalam seminggu, maka kemungkinan besar Anda tidak akan melakukannya atau melakukannya namun tidak bersungguh-sungguh.

Buatlah suatu tujuan yang sangat Anda inginkan dan dapat dicapai. Dengan begitu, segala potensi yang Anda miliki akan bersinergi melakukan yang terbaik untuk mencapainya.

4. ***Realistic* – Realistis**
Realistis atau masuk akal adalah hal lain yang harus dipenuhi oleh tujuan yang ingin Anda capai. Jangan membuat tujuan yang terlalu sulit sehingga tidak mungkin Anda capai, atau membuat tujuan yang terlalu mudah sehingga Anda kelihatan kurang mampu. Tidak ada salahnya menetapkan tujuan yang tinggi yang pencapaiannya akan membuahkan prestasi yang membanggakan.

   Tujuan Anda harus memperhatikan keadaan Anda dan dimana Anda berada. Ingin diterima bekerja di perusahaan IT terkemuka akan menjadi tidak realistis jika Anda tidak memiliki kemampuan apa-apa di bidang IT. Berbeda jika jauh hari sebelumnya Anda sudah mempersiapkan pengetahuan dan keterampilan di bidang IT, tentu tujuan di atas akan lebih masuk akal.

5. ***Time-Based* – Berdasarkan Waktu**
Anda harus bisa menetapkan kapan tujuan tersebut harus dicapai. Apakah minggu depan, tahun depan, atau lima tahun lagi. Dengan adanya batasan waktu, Anda akan terpacu untuk segera memulai melakukan tindakan.

   Jika Anda sudah menetapkan tujuan setelah kuliah nanti ingin bekerja di perusahaan web design, sementara dua tahun lagi Anda akan lulus. Maka Anda memiliki batas waktu dua tahun untuk membuat tujuan Anda itu mungkin terjadi. Dengan adanya batasan waktu ini, Anda akan terdorong untuk segera bertindak untuk mencari tahu apa saja yang diperlukan, apa yang harus dilakukan, dan bagaimana melakukannya. Dengan demikian, tujuan Anda menjadi mungkin dicapai.

Agar lebih mudah dipahami, berikut contoh penggunaan SMART *goal* dalam tabel. Misal Anda menetapkan suatu tujuan ”***ingin menjadi seismic processor***”

| | |
|---|---|
| **S**pecific? | Tidak |
| **M**easurable? | Mungkin |
| **A**chievable? | Mungkin |
| **R**ealistic? | Mungkin |
| **T**ime-based? | Tidak |

Mengapa tidak spesifik, bukankah menjadi ”*seismic processor*” sudah tujuan yang jelas? Betul, namun ada banyak *tools* di luar sana yang dipakai oleh perusahaan kontraktor minyak. Sebagai orang baru, tentu harus menguasai salah satu dari *tools* itu sebagai modal.

Berbeda jika tujuannya diubah menjadi ”***untuk menjadi seismic processor saya harus menguasai XXX dalam waktu setahun ke depan***”.

| | |
|---|---|
| **S**pecific? | Ya (menguasai XXX) |
| **M**easurable? | Ya (dari tidak bisa menjadi bisa XXX) |
| **A**chievable? | Ya (cukup waktu) |
| **R**ealistic? | Ya (XXX banyak dipakai untuk mengolah data seismik) |
| **T**ime-based? | Ya (kurun waktu setahun) |

Nampak jelas perbedaan rumusan yang pertama dengan yang kedua. Tujuannya jelas, bisa diukur, bisa dicapai, realistis, dan memiliki jangka waktu.

Silakan Anda mencoba menggunakan tujuan Anda masing-masing. Jika tidak memenuhi seluruh elemen SMART *goal* silakan dimodifikasi sendiri sehingga semua elemennya terpenuhi.

## Kekuatan Fokus

Fokus adalah memusatkan pikiran dan tenaga pada kemampuan atau bidang tertentu. Dengan menjadi spesialis berarti telah fokus terhadap sesuatu. Seperti halnya saya ketika memutuskan mendalami *seismic processing*. Boleh saja mencoba banyak hal dalam upaya pencarian *passion*, namun pada akhirnya harus fokus pada satu hal yang disenangi. Melakukan sesuatu yang disenangi bisa menjadi energi untuk terus melakukannya dalam waktu yang lama.

Memang bukan hal mudah karena dalam perjalanannya banyak sekali godaan yang mungkin terjadi. Saya punya teman sesama pencari kerja yang awalnya fokus di satu bidang. Di tengah jalan ia tergoda dengan teman lainnya yang cukup berhasil di bidang berbeda. Dia pun ganti arah dan mencoba bidang tersebut. Butuh waktu lagi bukan untuk belajar dan menyesuaikan diri agar bisa jadi *expert*. Setelah berhasil diterima bekerja, ia tidak menemukan kesenangan dengan apa yang dikerjakannya. Beberapa waktu kemudian ia pun berhenti dan kembali ke bidang semula.

Saya teringat sebuah cerita dari serial *Mahabarata* yang dulu ditayangkan di salah satu stasiun televisi swasta. Dalam satu kisah diceritakan seorang guru yang bijak sedang mengajar murid-muridnya seni memanah. Dia meletakkan burung kayu sebagai target dan meminta mereka untuk membidik mata burung tersebut.

Murid yang pertama diminta untuk menggambarkan apa yang dilihatnya. Dia berkata, "Aku melihat pohon, cabang, daun, burung dan matanya …" Sang guru meminta murid itu untuk menunggu. Lalu ia bertanya kepada murid kedua dengan pertanyaan yang sama dan ia menjawab, "Saya hanya melihat mata burung." Sang guru pun berkata, "Tembaklah!" Panah pun melesat langsung menuju mata burung.

Cerita ini sangat pas untuk dijadikan ilustrasi kekuatan dari sebuah fokus. Contoh lain dari kehidupan sekarang, misalnya Tiger Woods yang sukses sebagai atlet golf. Ia bisa mencapai prestasi seperti saat ini karena fokus di bidang itu selama bertahun-tahun.

Tidak masalah bidang apa yang ditekuni, selama fokus maka Anda akan menjadi *master at that corner*, seperti kata dosen saya.

Dengan tujuan masa depan yang jelas berdasarkan cita-cita masing-masing, Anda akan menjadi spesialis yang siap bersaing dan memenangkan persaingan kerja.

**Rahasia pertama** memenangkan persaingan kerja adalah ***be a specialist*** atau ***jadilah spesialis***.

## Segeralah Bertindak...

*"Vision without action is merely a dream. Action without vision just passes the time. Vision with action can change the world."*

***~ Joel Arthur Barker***

Setelah mempunyai tujuan yang ingin dicapai, maka langkah selanjutnya yang harus dilakukan adalah bertindak. Karena jika tidak, maka tujuan Anda hanya akan menjadi angan-angan alias mimpi belaka. Tindakanlah yang dapat merubah apa yang ada dalam pikiran Anda, apa yang ada dalam mimpi Anda, apa yang ada dalam rencana-rencana Anda, menjadi kenyataan.

Saya punya cerita tentang seorang kawan yang selalu menulis dan menempelkan catatan-catatan kecil di dinding kamar kos-kosan. Suatu waktu saya berkunjung ke kamarnya dan penasaran dengan tempelan-tempelan itu. Rupanya kawan saya ini menuliskan hal-hal yang ingin dicapainya dalam jangka waktu tertentu. Ada banyak hal yang dituliskannya. Mulai dari meningkatkan kemampuan bahasa Inggris, tentang mata kuliah, perbaikan nilai, dll. Dari semua yang saya ingat, hal yang menarik perhatian saya adalah hal-hal yang tidak tercapai.

Suatu waktu, saya bertanya mengapa hal-hal tersebut tidak tercapai. Jawabannya, karena Ia tidak melakukan apa-apa untuk mencapainya. Setelah ditulis lantas ditinggalkan begitu saja. Bahkan, ada beberapa hal yang terlupakan pernah ditulis.

Begitulah, tanpa tindakan maka semuanya itu hanya sekadar tempelan penghias dinding kamar kos-kosan saja.

## Langkah Aksi

### A. Buatlah Komitmen

*Commitment unlocks the doors of imagination, allows vision, and gives us the "right stuff" to turn our dreams into reality.* ~ **James Womack**

Komitmen dapat diartikan sebagai ketetapan hati untuk melakukan sesuatu. Dengan membuat komitmen akan menjadi pengingat akan sesuatu hal yang mesti Anda lakukan. Ketika menetapkan tujuan, teguhkanlah dengan ketetapan hati. Hal itu akan memberi Anda semangat untuk melakukan hal-hal yang mendekatkan ke arah tujuan.

Seperti halnya kawan saya di atas, pada beberapa kasus sepertinya Ia kurang berkomitmen. Sehingga, pada prakteknya ada beberapa hal yang tidak tercapai bahkan kelupaan.

### B. Buatlah "*Rencana Aksi*"

*Our goals can only be reached through a vehicle of a plan, in which we must fervently believe, and upon which we must vigorously act. There is no other route to success.* ~ **Pablo Picasso**

Kesibukan sehari-hari terkadang membuat kita lupa terhadap beberapa hal yang sudah direncanakan sebelumnya. Lebih parah lagi jika ternyata hal tersebut tergolong hal penting untuk dilakukan. Oleh karena itu, penting untuk menuliskan hal-hal yang ingin dicapai dan ditempel di tempat yang mudah dilihat.

Membuat "*rencana aksi*" untuk tujuan Anda perlu diperhatikan kelengkapan agar tidak ada yang ketinggalan dan juga urutan prioritas agar Anda dapat menentukan mana yang harus dilakukan terlebih dahulu.

Pada kasus kawan saya, Ia sudah menuliskan tujuannya dengan jelas. Misal, dalam dua bulan ke depan harus menguasai *English grammar*. Namun, Ia tidak membuat rencana aksi yang jelas. Tidak ada urutan prioritas hal-hal yang harus dilakukan terlebih dahulu. Akibatnya, hasil yang dicapai tidaklah maksimal.

Kekeliruan lain yang biasa terjadi adalah tidak menuliskan rencana, hanya disimpan di kepala saja. Kemampuan otak kita memang luar biasa dalam hal menyimpan. Bahkan, belum ada *harddisk* yang bisa mengalahkan kapasistas otak manusia. Namun, untuk urusan mengingat alias mengakses kembali memori yang sudah tersimpan itu urusan yang berbeda.

Oleh karena itu, sangatlah penting untuk menulis rencana aksi atau rencana tindakan dan menempelkannya di tempat-tempat yang mudah untuk dilihat dan dibaca setiap hari.

Contoh rencana aksi :

**Tujuan :**

***"untuk menjadi seismic processor saya harus menguasai XXX dalam waktu setahun ke depan***"

| No. | Uraian | Waktu |
|---|---|---|
| 1. | Mengirim proposal kerja praktek ke :<br>- Perusahaan X<br>- Perusahaan Y<br>- dst | Minggu I<br>April 2011 |
| 2. | Mengumpulkan literatur tentang seismik processing | Minggu I & II<br>April 2011 |
| 3. | Membaca literatur tentang seismik processing | Minggu II<br>April 2011 hingga Agustus 2011<br><br>Setiap hari Senin, Rabu, Jumat, 1 – 2 jam |
| 4. | Membaca tutorial software XXX | Minggu II<br>April 2011<br>hingga Agustus 2011<br><br>Setiap hari Kamis & Sabtu, 1 – 2 jam |
| 5. | Kerja Praktek | Sept – Nov 2011 |

Dari daftar di atas nampak jelas hal pertama yang harus dilakukan adalah mengirim proposal kerja praktek ke perusahaan kontraktor minyak. Berhubung *software* XXX tidak dimiliki oleh kampus saya, maka cara untuk bisa berlatih menggunakannnya adalah dengan melakukan kerja praktek. Saya tempatkan di urutan pertama karena biasanya butuh waktu beberapa bulan untuk mendapat jawaban dari perusahaan.

Setelah mengirim proposal kerja praktek, sambil menunggu jawaban, saya gunakan untuk menambah wawasan saya di bidang *seismic processing* dengan membaca berbagai literatur. Di samping itu, juga saya manfaatkan untuk membaca tutorial XXX agar tidak buta sama sekali terhadap *interface*, *menu*, *workflow*, dll.

Setelah membuat "*rencana aksi*" waktunya untuk beraksi sesuai poin-poin yang sudah dituliskan berdasarkan urutan prioritasnya. Jangan lupa untuk

selalu membaca ulang dalam jangka waktu tertentu sekadar untuk mengingatkan dan meyakinkan tidak ada hal yang terlewatkan.

Dimana tempat yang cocok untuk menempelkan rencana aksi tersebut? Berdasarkan pengalaman saya yang tinggal di kamar kos-kosan, ada beberapa tempat, misalnya di samping tempat tidur. Jadi, setiap malam sebelum tidur saya biasa membaca kembali semua tempelan di samping tempat tidur. Atau ketika bangun pagi. Bisa juga di samping meja komputer, jadi kapan saja saya beraktifitas di komputer rencana-rencana aksi saya bisa baca lagi.

**C. Tetaplah Konsisten**

*In essence, if we want to direct our lives, we must take control of our consistent actions. It's not what we do once in a while that shapes our lives, but what we do consistently.* ~ **Anthony Robbins**

Ketaatan pada program, prinsip, sistem, atau tujuan yang sudah ditetapkan, itulah yang dinamakan konsisten. Menjadi konsisten bukanlah hal yang mudah. Kadang kita menjadi tidak sabar dan berhenti karena apa yang diharapkan tidak kunjung tercapai.

Saya sendiri bukanlah orang yang selalu bisa konsisten. Namun, untuk beberapa hal saya bisa melakukannya. Ketika belajar *software* seismik interpretasi, saya bisa melakukannya secara konsisten hingga bisa dikatakan cukup mahir. Meskipun butuh waktu cukup lama. Memang kadang membosankan, namun jika tidak diteruskan tidak akan ada hasil yang dicapai.

Mungkin Anda pernah mendengar kata pepatah ”lancar kaki karena diulang”. Karena sering diulang dan ulang maka kita bisa melangkah dengan lancar. Mungkin pelajaran konsisten ini bisa mencontoh anak yang lagi belajar jalan. Bagaimana seorang anak begitu konsisten belajar melangkahkan kaki satu-satu dan berusaha bangkit kembali setiap terjatuh.

Dulu, saya termasuk orang yang gampang bosan. Banyak sudah *software* yang saya pelajari. Setelah belajar seminggu, bosan dan mengganti dengan yang lain. Begitu seterusnya, sehingga tidak satupun dari *software* itu yang bisa membuat saya jadi jagoan. Tidak satupun yang bisa saya jadikan modal keterampilan untuk bekerja kelak. Makanya, hanya menjadi jagoan memulai dan mengakhiri, namun tidak mencapai target.

Berikut ini beberapa tips yang mudah-mudahan bisa membantu Anda konsisten atau berusaha konsisten.

- Selalu segarkan pikiran Anda. Saya biasanya melakukannya menjelang tidur atau di pagi hari, ketika sudah melaksanakan kewajiban. Baca kembali target-target Anda, bayangkan keberhasilan luar biasa jika Anda bisa mencapainya.

  Seperti yang saya tulis sebelumnya, rutinitas kadang membuat kita lupa. Dengan penyegaran menjelang tidur atau setiap pagi mudah-mudahan tidak ada yang terlupakan.

  Misalnya, setiap hari Anda harus belajar bahasa Inggris paling tidak satu jam. Karena kesibukan bisa saja terlupakan, namun jika diingatkan setiap hari tentu ini akan menjadi rutinitas.

- Temukan cara terbaik untuk melakukannya. Melakukan sesuatu dengan cara yang kita senangi tentu lebih mudah dibanding melakukan sesuatu dengan cara yang tidak disenangi.

  Saya sangat menghindari persamaan matematika, padahal untuk memahami bidang ilmu yang saya tekuni diperlukan persamaan matematika. Makanya, saya berusaha mencari cara agar bisa menikmati persamaan matematika. Salah satu contohnya, saya lebih senang membaca *kecepatan adalah hasil bagi antara jarak tempuh dengan waktu yang diperlukan*, dibanding membaca v = d/t.

- Lakukan saja, jangan ditunda. Salah satu sebab sesuatu gagal dilakukan adalah ditunda-tunda akhirnya tidak ada waktu lagi untuk melakukannya.

  Pengalaman saya dulu ketika kuliah, saya sudah membagi dalam satu hari dengan berbagai jadwal. Namun, kadang karena keasyikan ngobrol dengan kawan akhirnya saya tunda. Ketika selesai ngobrol, tidak ada waktu lagi untuk melakukan yang ditunda tadi karena sudah harus melakukan yang lain lagi. Jadi, sebaiknya lakukan saja dan jangan menunda.

- Jangan pusingkan hasilnya dulu, yang penting prosesnya.

  Kita kadang kurang sabar dan ingin segera melihat hasil. Inilah faktor utama kegagalan saya mencapai target menurunkan berat badan saya tahun 2010. Terlalu memusingkan hasil. Setelah bisa hidup teratur selama seminggu, namun beratnya hanya turun sedikit sekali. Akhirnya, minggu berikutnya kembali lagi ke pola lama.

Padahal, jika saja mau konsisten pastilah target saya bisa tercapai dalam setahun. Begitulah akibatnya jika terlalu memusingkan hasil semata, sementara prosesnya tidak dijaga agar berjalan secara terus-menerus.

**"Consistency" Lyrics**
**by Ari Hest**

Why must it always be stop and go?
Where in this life can I find constant flow?
Inconsistency on a larger scale
Impersistence forcing me to bail out
Look left look right look left again before you take a giant step
All this side to side takes me out of my groove makes me feel inept
I toe the straight line for one short time
Forget about regrets and doubts that
Make me stop on a dime

I'm a fool for distraction
Can't keep cool throughout my action
Once in a while I find satisfaction
I have too much care beyond my reach
And too much love that I can't preach
What I really need is consistency

Everywhere that I go I don't want to be
Cause I keep telling me "You're missing out, gotta move, gotta break on free"
A modern-day busybacksoon
Kind of figures cause I was born in June
The month of moody, happy feet
The people that no one would like to meet
Of wandering no-clues, but why should I have to choose?

*[Chorus]*

What if what I need is just to believe
Day in day out I find I'm searching for the key
My head and heart are too stubborn to agree
Where it begins must lie within me

I've been so busy finding my way
I'm not content with the roles I've been playing
But something occurred to me just the other day
I am who I am come what may

**D. Jangan Lupa Evaluasi**

*Evaluate what you want - because what gets measured, gets produced.*
**~ James A. Belasco**

Usahakan untuk melakukan evaluasi terhadap segala tindakan Anda, paling tidak sekali sebulan atau bisa juga dilakukan setiap minggu. Ini penting untuk melihat apakah tindakan Anda sudah mendekat ke arah tujuan atau malah sebaliknya.

Ambillah kembali rencana aksi yang sudah Anda buat dan tambahkan satu kolom lagi kolom evaluasi.

Contoh evaluasi rencana aksi :

**Tujuan :**

***"untuk menjadi seismic processor saya harus menguasai XXX dalam waktu setahun ke depan***"

| No. | Uraian | Waktu | Evaluasi Minggu I |
|---|---|---|---|
| 1. | Mengirim proposal kerja praktek ke :<br>- Perusahaan X<br>- Perusahaan Y<br>- dst | Minggu I April 2011 | Terlaksana |
| 2. | Mengumpulkan literatur tentang seismik processing | Minggu I & II April 2011 | Sebagian terlaksana |

Dengan selalu membuat evaluasi, akan membuat kita selalu berada di jalur yang benar. Jika ada yang meleset atau belum terpenuhi dapat segera kita kompensasikan. Misalnya, ternyata di minggu pertama, masih ada beberapa proposal kerja praktek yang belum terkirim, maka bisa dengan segera dilakukan di minggu kedua. Jangan ditunda lebih lama lagi.

## Bahan Bakar Untuk Bertindak

Banyak orang dengan seabrek keinginan dan rencana di kepalanya, namun tidak melakukan apa-apa. Mereka hanya diam entah apa yang menahannya atau ditunggunya untuk mulai melakukan sesuatu. Saya pun kadang mengalaminya, ada rasa ragu untuk memulai. Terlalu banyak pertimbangan yang muncul dalam benak. Hasilnya malah diam dan tidak melakukan apa-apa.

Berikut ini beberapa hal yang bisa membuat Anda segera bertindak.

- **Hasrat yang membara**.
  Ingin sukses di bidang tertentu, maka hal pertama yang harus ditumbuhkan adalah hasrat yang membara atau keinginan yang kuat tentang hal itu. Inilah yang menjadi bahan bakar atau penggerak utama dalam melakukan tindakan untuk mencapainya. Tanpa ini, maka tindakan Anda akan lemah, gampang patah semangat, atau bahkan mungkin tidak melakukan apa-apa.

  Misalnya, ingin jadi ilmuwan yang hebat, maka harus ada hasrat yang membara untuk itu seperti yang dimiliki Thomas Alfa Edison. Karena itulah Alfa Edison berhasil dengan banyak temuan setelah sekian banyak kegagalan dilewatinya.

- **Yakin dengan kemampuan yang dimiliki**.
  Percayalah Anda mampu meraihnya dengan dukungan kemampuan yang dimiliki. Tidak sedikit orang yang mengiginkan sesuatu, ingin berhasil di suatu bidang, namun kemudian mengurungkan kenginannya karena tidak percaya ia mampu meraihnya.

  Jika Anda sendiri tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki, bagaimana dengan orang lain? Tidak satu pun yang akan percaya. Jika ingin menjadi ahli bahasa pemrograman, yakinlah mampu mencapainya. Ragu-ragu hanya akan membuat Anda tidak melakukan apa-apa dan menjauhkan dari target yang telah ditetapkan.

- **Kalahkan rasa takut**.
  Banyak orang gagal duluan bahkan sebelum memulai sesuatu, karena apa? Karena takut melangkah atau bertindak. Ada banyak ketakutan dalam dirinya yang membuatnya hanya berdiam diri. Takut gagal, takut dicemooh orang lain, jangan-jangan begini, jangan-jangan begitu…

  Takut ini harus dikalahkan, bukan sekadar dilawan. Saya dulu takut merantau ke Jakarta, jangan-jangan tidak dapat kerja, takut gagal dan

malu nanti kalau pulang kampung, dll. Tapi, saya paksakan juga dan alhamdulillah bisa *survive* hingga saat ini. Rasa takut yang menguasai Anda, hanya akan menjauhkan Anda dari sukses.

Saya teringat dulu ketika menjelang UMPTN (ujiam masuk perguruan tinggi negeri) bertemu dengan seorang adik kelas saya yang kelihatannya sedang bingung. Bukan bingung karena tidak tahu harus melanjutkan ke mana atau mendalami apa. Ia telah memutuskan memilih Fakultas Kedokteran.

Banyak hal yang menghantui pikirannya, mulai dari hanya ibunya yang tukang jahit yang akan membiayai kuliahnya karena ayahnya telah meninggal. Takut nanti tidak diterima dan menjadi bahan cemoohan tetangganya yang memang sering melakukannya. Beberapa tetangga bahkan berkata tidak usah macam-macamlah, sadar diri. Jangan bermimpi terlalu tinggi, kalau tidak mampu.

Kejadian seperti ini memang kadang terjadi. Tapi, jangan sampai melemahkan semangat kita, apalagi sampai membuat kita terpuruk. Seperti kata pepatah "*anjing menggonggong kafilah berlalu*". Orang-orang di sekitar kita sah-sah saja berpendapat, baik itu menguatkan maupun merendahkan. Namun, jangan sampai terpengaruh, jangan sampai membuat kita teralihkan dari tujuan atau cita-cita kita. Lebih baik tetap fokus pada hal-hal yang mesti kita lakukan dan membuktikan bahwa mereka keliru.

Seingat saya, waktu itu adik kelas saya ini memilih terus maju. Soal biaya nanti akan dipikirkan lagi, yang terpenting adalah bagaimana lulus UMPTN terlebih dahulu. Informasi terakhir yang saya dengar, ia sekarang sudah menjadi dokter. Tetangga yang dulu sering merendahkannya kini tidak pernah melakukannya lagi.

Begitulah, hasrat yang kuat, keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri, dan kemampuan mengalahkan rasa takut mampu mendorongnya untuk segera bertindak.

Pada suatu pesta setelah berlayar, Colombus mendengar komentar dari beberapa orang tamunya, ”Apa yang istimewa darinya, semua orang bisa berlayar dan menemukan benua baru.” Mendengar itu, Colombus lantas meminta sebuah telur rebus dan membuat sebuah tantangan kepada tamu-tamunya untuk dapat membuat telur rebus itu berdiri tegak di atas meja.

Semua mencoba dan gagal, tentu saja sulit membuat telur berdiri tegak. Setelah semuanya menyerah, Colombus lantas mengambil telur tersebut dan menekannya dengan keras di salah satu sisinya ke atas meja. Telur itu kini dapat berdiri. Melihat hal itu, para penantang pun berteriak, ”Kalau seperti itu kami juga bisa...!!!”. ”Lantas, kenapa kalian tidak melakukannya?” tanya Colombus.

Saya dan Anda pun mungkin pernah berkomentar yang sama terhadap keberhasilan seseorang. ”Ah, kalau cuma begitu sih saya juga bisa”, tapi satu hal yang membedakan adalah bertindak. Pemenang segera bertindak, sedangkan pecundang hanya berpikir bisa juga melakukannya.

**Rahasia kedua** memenangkan persaingan kerja adalah ***take action*** atau ***bertindaklah***.

## Begitu Ya....,
## Saya Kok Tidak Tahu...???

*"Knowledge itself is power."*

***~ Francis Bacon***

Tidak sedikit orang yang meninggalkan ruang ujian dengan lembar jawaban yang lebih banyak melompong atau menatap kosong ke pewawancara saat mengikuti *interview* pekerjaan. Hal ini banyak terjadi karena terbatasnya ilmu pengetahuan yang dimiliki. Bertahun-tahun kuliah ternyata belum cukup untuk mendapatkan ilmu pengetahuan yang memadai. Atau mungkin dia tidak memanfaatkan tahun-tahun itu untuk mengumpulkan amunisi yang cukup untuk nantinya ditembakkan saat harus bertempur memenangkan sebuah pekerjaan.

Membaca bisa diibaratkan dengan sebuah ketapel. Semakin banyak Anda membaca semakin jauh ke belakang tali ketapelnya ditarik. Ketika dilepaskan, semakin jauh jangkauannya. Ketika Anda lepas ke dunia persaingan kerja, semakin besar peluang Anda, atau semakin tinggi pencapaian Anda.

Banyak cara untuk mendapatkan ilmu pengetahuan, salah satunya adalah banyak membaca. Tapi, ada teman saya yang tidak begitu suka membaca, namun mempunyai ilmu pengetahuan yang mencengangkan. Hampir semua matakuliah lulus dengan A atau B, padahal dia jarang belajar dan sering juga kumpul-kumpul begadang di sekretariat himpunan. Rupanya dia memiliki kemampuan menyimak yang luar biasa, jadi pada saat kuliah betul-betul dimanfaatkan untuk menyerap semua yang berikan oleh dosen.

Jika Anda malas membaca dan kurang bisa konsentrasi menyimak saat kuliah, mungkin bisa dengan diskusi singkat dengan teman-teman tentang suatu materi. Dengan begitu pengetahuan Anda akan tetap ter-*update*.

Kalau bagi saya pribadi, banyak membaca masih menjadi salah satu andalan untuk menambah ilmu pengetahuan. Apalagi zaman internet seperti sekarang ini, jika Anda bosan baca buku silakan *googling* saja di internet tentang suatu topik dan silakan baca. Tentu saja yang berhubungan dengan minat dan bidang keahlian Anda.

Hal lain yang bisa dicoba untuk mengatasi kebosanan membaca adalah dengan merubah-rubah waktu membaca dan temukan waktu yang paling berkualitas menurut Anda. Maksud saya adalah di waktu manakah Anda membaca dan bacaan Anda itu paling besar bisa terserap. Seorang kawan saya waktu SMU dulu menemukan waktu subuh adalah waktu yang paling berkualitas baginya untuk membaca dan itulah yang mengantarkannya bisa ranking satu terus hingga lulus.

Memperdalam ilmu pengetahuan memang sangat penting untuk bisa memenangkan satu bangku pekerjaan. Ujian pengetahuan ini biasanya menjadi penyaring pertama setiap seleksi calon pekerja. Silakan temukan cara anda sendiri untuk terus menambah ilmu pengetahuan Anda, baik itu membaca, menyimak, atau berdiskusi.

## Bagaimana caranya agar mau membaca...???

Seperti yang saya tulis sebelumnya, membaca adalah hal yang susah gampang untuk dilakukan. Kadang kita begitu semangatnya membaca, namun lebih banyak malasnya.

Ada beberapa tips yang bisa Anda lakukan agar mau membaca.

- Memotivasi pikiran Anda. Anda harus menemukan manfaat dari membaca sesuatu dan *reward* seperti apa nantinya yang akan Anda dapatkan. Misal Anda ingin membaca buku A, Anda harus yakin dengan membaca buku A akan membawa dampak positif bagi keberhasilan Anda.

  Seperti yang dikatakan oleh Sir Christopher Ball, Direktur Pembelajaran pada Masyarakat Kerajaan (Inggris), “Tiga faktor terpenting dalam belajar adalah motivasi, motivasi, dan motivasi.”

  Memang bukan hal mudah, apalagi jika dihadapkan dengan *textbook* yang begitu tebal. Jangankan membaca, melihatnya saja sudah ogah.

Namun, dengan menemukan manfaatnya ditunjang dengan teknik yang benar, membacanya akan menjadi sesuatu yang tidak memberatkan.

- Jika menemukan manfaat tidak berhasil membantu Anda untuk membaca, maka menemukan kerugiannya mungkin bisa membantu. Bayangkan sebuah situasi dimana Anda merasa dipermalukan, harga diri Anda seakan terinjak-injak hanya karena Anda tidak bisa menjawab sebuah pertanyaan. Padahal, jika saja Anda mau membaca pertanyaan itu tentu dengan mudahnya bisa dijawab.

  Saya pernah ikut wawancara kerja dimana ketika pulang saya merasa gagal total. Hanya gara-gara saya tidak bisa menjawab pertanyaan tentang sebuah persamaan. Padahal, di rumah saya memiliki buku yang salah satu bagiannya membahas tentang persamaan tersebut. Bayangkan saja, semua upaya saya di awal menerangkan pengalaman kerja, bagaimana saya cocok untuk mengisi lowongan di perusahaan tersebut, terasa tidak berguna gara-gara persamaan satu itu.

  Bukan hanya itu, pada suatu kesempatan saya mendapatkan panggilan untuk mengikuti tes tertulis di sebuah perusahaan minyak terkemuka di Indonesia. Karena, waktu yang terbatas akhirnya tidak sempat lagi untuk membaca kembali bahan-bahan yang kemungkinan diujikan. Pada hari H, saya mengikuti tes dengan menghabiskan lebih banyak waktu untuk berkhayal dibanding menuliskan jawaban. Hasilnya sudah jelas, gagal di saringan pertama. Seandainya mau belajar tanpa menunggu ada panggilan tes, mungkin kejadiannya akan berbeda.

  Kejadian ini biasa saya jadikan motivasi jika mengalami kemalasan untuk membaca sesuatu yang saya tahu ada manfaatnya. Namun, manfaatnya itu tidak cukup kuat untuk membuat saya membacanya.

## Membaca Efektif

Keberhasilan kita membaca bukanlah diukur dari banyaknya buku yang dibaca, melainkan dari banyaknya informasi atau pengetahuan yang berhasil kita peroleh. Banyak orang membaca namun tidak berhasil menambah ilmu pengetahuan yang dimilikinya.

Saya sering membaca *textbook* yang berhubungan dengan bidang ilmu saya dan setelahnya saya merasa tidak satupun yang berhasil saya tangkap. Ada beberapa faktor yang menurut saya menjadi penyebabnya :

- Kurang semangat membaca. Mungkin karena melihat bukunya yang tebal dan isinya yang banyak rumus, sehingga jadi kurang antusias.
- Tidak konsentrasi. Saya sering mendapati diri sendiri membaca namun pikiran entah ke mana. Akibatnya tidak satupun yang dibaca tersimpan dalam kepala. Bisa juga karena gangguan dari sekitar kita membaca sehingga konsentrasi jadi berkurang. Pengalaman tinggal di kos-kosan, ada jam-jam tertentu yang memang tidak bisa digunakan untuk belajar karena begitu berisik sehingga susah untuk konsentrasi.
- Membaca sebagaimana biasanya. Kebiasaan membaca koran atau majalah tidak bisa diterapkan untuk membaca buku tertentu. Perlu teknik tertentu untuk melakukannya agar mencapai manfaat sebesar-besarnya.

Ada banyak teknik membaca yang efektif, salah satunya adalah ***SQ3R***, *survey*, *question*, *read*, *recite*, *review*. Dengan menggunakan ***SQ3R*** untuk membaca buku, Anda bisa mendapatkan manfaat maksimal dari waktu membaca Anda. Sistem ini dikemukakan oleh Francis P. Robinson pada tahun 1946, dalam bukunya *Effective Study*.

***Survey – Lakukan Survei***

Survei dimaksudkan untuk mengenal apa yang akan Anda baca sebelum membacanya secara keseluruhan. Membantu Anda mengambil kesimpulan apakah informasi yang dikandungnya bermanfaat atau menjawab kebutuhan bagi Anda atau tidak.

Anda bisa melakukannya dengan membaca judul, daftar isi, daftar gambar/tabel, membaca pengantar, baca ringkasan, dan apendiks.

***Question – Buat Pertanyaan***

Buatlah pertanyaan seputar hal-hal yang Anda survey. Apakah jawabannya akan menjawab kebutuhan Anda membaca buku tersebut atau tidak.

***Read – Baca***

Bacalah dan temukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan yang Anda temukan sebelumnya. Perhatikan penekanan-penekanan yang terdapat dalam buku, misalnya huruf tebal, garis bawah, atau huruf miring. Kurangi kecepatan Anda ketika membaca hal-hal yang sulit, misalnya

membaca persamaan matematika. Jangan ragu untuk mengulang membaca bagian yang masih kurang dimengerti.

***Recite – Lafalkan***

Setiap selesai membaca satu bagian, jangan lupa untuk melafalkan bagian-bagian penting yang Anda tangkap. Anda bisa berpura-pura menjelaskannya ke orang lain, setelah itu tuliskan pokok-pokok penting tersebut dengan menggunakan kata-kata Anda sendiri.

***Review – Tinjau Kembali***

Setelah semuanya selesai Anda baca, silakan tinjau kembali apa saja yang Anda peroleh. Meninjau ulang ini bisa Anda lakukan dengan membaca kembali bagian-bagian penting atau menambah poin-poin catatan Anda. Satu cara yang sangat bagus untuk meninjau pokok-pokok informasi yang Anda peroleh adalah dengan mendiskusikannya dengan kawan Anda.

**Rahasia ketiga** memenangkan persaingan kerja adalah ***knowledge*** atau ***ilmu pengetahuan***.

## Secara Teori Sih Saya Tahu, Tapi...

*"Wisdom is knowing what to do next, skill is knowing how to do it, and virtue is doing it."*

***~ David Starr Jordan***

Anda mungkin punya pengalaman melihat seseorang yang begitu piawai menjelaskan sesuatu, namun ketika diminta untuk melakukannya malah tidak bisa. Dia punya cukup pengetahuan, namun tidak memiliki keterampilan yang memadai untuk mendukung pengetahuannya itu.

Contoh konkrit, karena rajin membaca, saya bisa menjelaskan kepada seseorang bagaimana menginstall blog Wordpress hingga siap pakai, bahkan bisa memberi tahu *plugin* apa saja yang diperlukan agar blog tersebut bisa lebih *powerfull*. Namun, ketika diminta oleh seorang kawan untuk melakukannya saya gelagapan juga, karena tidak pernah praktek langsung. Saya belum bisa mengkombinasikan pengetahuan yang saya miliki dengan keterampilan komputer saya.

Sama halnya ketika wawancara kerja, misalnya saya pernah ditanya prosedur pengolahan data seismik ketika interview di sebuah *oil service* terkemuka di Indonesia. Karena memiliki pengetahuan, saya bisa menjelaskan prosedurnya dengan gamblang dan karena memiliki keterampilan saya bisa menunjukkan bagaimana melakukan hal itu ketika dihadapkan di depan komputer beserta *software*nya.

Ini tentu akan menjadi nilai tambah jika Anda memiliki keterampilan alias *skill* yang memadai. Apalagi saat sekarang ini, ada beberapa keterampilan yang menurut saya wajib dimiliki agar bisa memenangkan persaingan kerja.

## Keterampilan Yang Perlu Dimiliki

### A. Keterampilan Bahasa

Keterampilan bahasa khususnya bahasa Inggris sudah hampir menjadi syarat wajib bagi perusahaan besar dan global setiap membuka lowongan. Anda bisa baca di bagian *requirement*, di situ biasa ada tulisan ”*Fluency in English is a must*”. Bahkan, kadang ada yang menambah “*Both oral and written*”.

Ada teman saya dulu ketika sering ikut kursus profesi semasa kuliah yang bahasa Inggrisnya lumayan. Sering kali pemateri kursusnya orang bule, dia selalu memberanikan diri untuk bertanya atau bahkan berbincang dengan pemateri saat istirahat. Seiring waktu keterampilan bahasa Inggrisnya semakin bagus, kalau dari segi pengetahuan sama lah dengan yang lain.

Apa yang terjadi kemudian, teman ini diterima bekerja di sebuah perusahaan *oil service* internasional dan ditempatkan di Amerika Latin. Apa kelebihan dia dibanding  pelamar lain, ternyata adalah kemampuannya untuk berkomunikasi dalam bahasa Inggris.

Pengalaman serupa pun pernah saya alami ketika melamar di sebuah perusahaan minyak internasional. Salah satu hal yang menjadi perhatian saat wawancara adalah kemampuan bahasa Inggris. Karena dalam melakukan pekerjaan nantinya akan berhubungan dengan banyak orang dengan berbagai latar belakang bahasa dan bahasa Inggris itulah bahasa penghubungnya.

Ada beberapa tes yang biasa dilakukan untuk Bahasa Inggris, tergantung jenisnya. Yang pernah saya lalui adalah TOEIC (*Test of English for International Communication*). Detail tesnya saya sudah lupa, namun secara umum tes ini dibagi dua. Bagian pertama diperdengarkan kaset dan bagian kedua membaca, masing-masing dengan pertanyaan.

Pada bagian mendengarkan atau *listening*, ada beberapa variasi pertanyaannya. Ada yang mencocokkan dengan gambar yang diberikan, ada percakapan dilanjutkan dengan pertanyaan, dll. Intinya yang diuji adalah kemampuan Anda mendengarkan dalam Bahasa Inggris. Anda betul-betul konsentrasi, karena jika tidak Anda akan ketinggalan dan tidak bisa menjawab pertanyaan.

Pada sesi membaca, ada beberapa bacaan yang diberikan beserta pertanyaan yang harus dijawab. Ada juga melengkapi kalimat yang bagiannya dihilangkan dengan memperhatikan tata bahasa atau *grammar*. Ada juga bagian mencari bagian kalimat yang keliru secara tata bahasa. Intinya adalah menguji kemampuan Anda membaca dan menemukan informasi di dalamnya untuk menjawab pertanyaan dan juga menguji penguasaan tata bahasa atau *grammar* Anda.

Silakan tingkatkan keterampilan bahasa Anda sesuai kemampuan masing-masing. Jika tidak bisa kursus, silakan belajar sendiri atau bergabung dengan komunitas bahasa di kampus atau di luar yang sifatnya tidak memungut biaya. Yang diperlukan hanyalah kemauan untuk hadir dan keberanian untuk bicara.

**B. Keterampilan Komputer**

Perkembangan komputer, khususnya software sangat cepat. Hampir semua pekerjaan sekarang ini memerlukan keterampilan komputer. Makanya, Anda dituntut untuk senantiasa memperbaharui keterampilan komputer Anda. Begitu Anda tertinggal, maka Anda akan ditinggalkan.

Di salah satu sesi Mario Teguh Golden Ways yang tayang di salah satu televisi swasta, Mario Teguh berkata "*Hal-hal baru tidak mungkin dilakukan dengan cara-cara lama*". Hal ini sangat berlaku untuk memenangkan persaingan kerja.

Sekretaris modern harus bisa mengoperasikan komputer, sekretaris jaman dulu pun yang hanya mahir mesin ketik sekarang harus bisa mengoperasikan komputer. Jika tidak, maka ia akan tergantikan dengan sekretaris baru yang lebih canggih.

Dulu, orang membuat peta kontur secara manual dengan meletakkan titik-titik nilai satu per satu, kemudian menghubungkan nilai yang sama menjadi garis kontur. Sekarang, dengan klak-klik di depan komputer saja, maka satu peta kontur telah jadi.

Keterampilan komputer ini bisa ditingkatkan dengan banyak berlatih, baik itu memiliki sendiri atau memanfaatkan fasilitas yang ada di kampus. Jika tidak ada, bisa memanfaatkan kesempatan kerja praktek di perusahaan. Seperti yang saya alami ketika kuliah, karena keterbatasan fasilitas kami hanya belajar teori dan beberapa dilakukan secara manual. Sementara, berdasarkan pengalaman saya ketika mengikuti kursus di luar, pekerjaan tersebut sudah dilakukan dengan komputer dan itulah yang diterapkan di perusahaan-perusahaan. Kekurangan inilah yang tertutupi dengan melakukan kerja praktek ke perusahaan.

Selain keterampilan komputer yang berhubungan dengan keahlian yang dimiliki. Ada keterampilan yang bersifat mendasar untuk dikuasai, misal aplikasi kantor (*word, excel, powerpoint*), gambar (*corel draw, photoshop*). Menguasai aplikasi-aplikasi ini akan menjadi nilai tambah.

**C. Keterampilan Berbicara**

Keterampilan satu ini tidak bisa dipandang sebelah mata, karena semua potensi yang Anda miliki bisa rontok akibat cara berbicara yang berantakan di depan orang lain. Apalagi jika itu berbicara di depan orang yang akan mempekerjakan Anda, bisa sirna harapan Anda.

Ben Jonson, seorang penyair dan penulis drama Inggris, mengatakan "berbicara dan berbicara dengan baik adalah dua hal. Orang bodoh mengoceh, tapi orang bijak berbicara". Anda tentu tidak ingin disebut mengoceh kan?

Begitu pula saat Anda mengikuti wawancara kerja, adalah penting untuk mengerti apa yang ditanyakan kepada Anda. Lebih penting lagi untuk tahu apa yang akan Anda sampaikan dan bagaimana menyampaikannya dengan jelas dan menarik. Tidak hanya asal jawab.

Patut Anda ketahui apa sebenarnya maksud dilakukannya wawancara kerja oleh perusahaan. Selain untuk menilai secara langsung pengetahun yang Anda miliki, juga bertujuan untuk menggali lebih dalam tentang kepribadian Anda, melihat relevansi yang diperlukan dengan pekerjaan, dan tentu saja untuk melihat apakah Anda layak untuk pekerjaan yang ditawarkan.

Berikut ini beberapa tips bagaimana berbicara saat wawancara kerja.

- Berbicaralah tentang sesuatu yang menonjolkan kelebihan Anda. Pertanyaan saat wawancara tidak melulu membicarakan hal teknis. Banyak hal lain yang bisa saja ditanyakan dan terkadang tidak diharapkan sebelumnya, seperti *problem solving*, kemampuan komunikasi, tentang motivasi, kemampuan bersosialisasi, analisis diri, bahkan kadang muncul pertanyaan-pertanyaan yang rasanya seperti jebakan.

  Dari pertanyaan-pertanyaan itu, Anda dituntut untuk jeli melihat kesempatan bagi Anda untuk membicarakan kelebihan-kelebihan Anda yang relevan dengan apa yang ditanyakan. Ingat, kelebihan yang relevan atau berhubungan dengan pertanyaan.

  Terkadang orang hanya berfokus pada bagaimana menyampaikan kelebihan-kelebihan yang dimilikinya untuk menarik perhatian pewawancara. Padahal, tanpa disadari telah keluar dari konteks pertanyaan. Pertanyaannya mungkin untuk mengetahui kelebihan Anda, namun semuanya itu tidak lepas dari kesesuaian dengan kebutuhan perusahaan. Jadi, jangan berlebihan.

Saya pernah ditanya saat ikut wawancara kerja “Apakah Anda memiliki pengalaman berorganisasi?” Pertanyaan ini bisa saja saya jawab “Ya” begitu saja. Namun, saya memilih untuk memberi sedikit penjelasan tentang jabatan saya yang pernah jadi ketua di beberapa organisasi mahasiswa dan prestasi saya selama memimpin. Serta bagaimana pengalaman yang saya peroleh bisa bermanfaat saat bekerja.

- Bicaralah pada waktunya dan mengertilah kapan harus berhenti. Jangan sekali-kali memotong pertanyaan pewawancara, pastikan pertanyaan sudah selesai baru Anda menjawab. Juga, ketahuilah kapan seharusnya Anda berhenti berbicara. Ketika pewawancara mengangguk perlahan, itu mungkin isyarat dia mengerti jawaban Anda. Namun, jika sudah mulai mengangguk dengan cepat dan sering, mungkin itu isyarat bagi Anda untuk berhenti.

- Bicaralah yang sederhana, jangan dibuat rumit. Banyak orang ketika ditanya kadang menjawab dengan kalimat yang sulit dimengerti, banyak mengandung istilah asing agar tampak cerdas. Namun ketika dikejar lebih jauh, bahkan dia pun tidak memahami istilah-istilah yang digunakannya.

  Jangan sampai Anda terjebak dengan hal-hal seperti ini ketika wawancara, hindari penggunaan kata atau istilah yang tidak Anda mengerti. *Keep it simple*.

- Bicaralah apa adanya, jangan berbohong. Jujur itu penting, sebab satu kebohongan akan membuat Anda membuat berjuta kebohongan lainnya untuk menutupi kebohongan yang Anda buat sebelumnya. Orang bisa menerima jika Anda berbuat kesalahan, namun tidak bisa menerima kebohongan yang berlarut-larut.

  Anda bisa saja diterima bekerja karena berbohong, namun Anda bisa gagal mempertahankan pekerjaan Anda ketika kebohongan Anda tidak mampu Anda tutupi lagi. Dan yakinlah, suatu saat kebohongan itu pasti terkuak. Jadi jujurlah dalam menjawab setiap pertanyaan.

Bisa berbicara dengan baik dan benar ketika dibutuhkan tidak terjadi dengan sendirinya. Butuh latihan dan pembiasaan.

- Biasakan berbicara di depan orang banyak. Banyak orang berusaha menghindar ketika diminta berbicara di depan orang banyak dengan berbagai alasan. Padahal, jika dibiasakan maka berbagai alasan itu bisa teratasi.

Saya masih ingat ketika SMP ikut lomba pengucapan janji siswa di hadapan guru dan ditonton banyak siswa lainnya. Deg-degan luar biasa, keringat dingin mengalir deras, tapi karena terpaksa akhirnya naik juga. Dari pengalaman pertama itu membuat penampilan berikutnya di depan orang banyak bisa lebih percaya diri.

- Banyak berdiskusi dengan orang lain. Kumpul dengan teman-teman dan mendiskusikan topik tertentu bisa juga mengasah kemampuan bicara kita. Asalkan kita mau ikut aktif dalam diskusi dan tidak jadi pendengar saja.

- Aktif di organisasi. Sejak SMP saya sudah aktif di organisasi, mulai dari ketua OSIS, ketua Pramuka, bahkan ketua kelas. Selain jadi tenar, salah satu manfaatnya adalah melatih keterampilan bicara. Sebagai seorang ketua, mau tak mau harus bisa bicara di depan. Mulai dari terbata-bata, banyak eee..., banyak melihat ke plafon hingga akhirnya jadi biasa-biasa saja dan tertata dengan baik.

- Bergaullah. Tinggal di kos-kosan mahasiswa juga membawa andil dalam kemampuan berbicara saya. Karena setiap saat ada saja topik yang bisa dibicarakan dan tentu lawan bicara tersedia banyak. Yang penting adalah mau bergaul dengan yang lain. Ada juga yang hanya tinggal berdiam diri di kamar dan biasanya kemampuan berbicaranya tidak sebagus dengan yang biasa bergaul.

**D. Keterampilan Menulis**

Yang mewakili Anda pertama kali ketika melamar sebuah pekerjaan adalah surat lamaran yang anda kirimkan beserta riwayat hidup anda (CV). Tidak jarang yang mengirimnya dengan format biasa saja bahkan seadanya. Padahal, kesan pertama terhadap Anda akan didapat dari model surat lamaran dan CV yang Anda kirimkan.

Saya sendiri sering menerima CV yang diketik seadanya, bahkan tidak memperhatikan batas-batas dan kelurusan tulisan. Perlu diingat, yang melamar untuk satu lowongan pekerjaan itu bisa ratusan bahkan ribuan. Jika CV Anda tampil seadanya bisa jadi langsung masuk tempat sampah.

Nama : Fulan
TTL : Kotaku / 1 Januari 1980
Alamat : Jalan Benda Raya
Kotaku

Tidak menarik bukan tampilan di atas. Padahal, banyak contoh yang bisa diunduh dari internet kemudian dimodifikasi sesuai kemauan kita. Namun, perlu diingat untuk melakukan *editing* setiap membuat CV untuk suatu posisi pekerjaan. Jangan lupa juga untuk selalu melakukan *update* terhadap isi dari CV Anda. Misalnya tahun ini Anda mengikuti kursus tertentu, silakan ditambahkan ke CV Anda.

Memang ada beberapa pakem dalam penulisan CV ini. Ada yang membolehkan Anda untuk menuliskannya sekreatif mungkin, namun ada juga yang berpendapat sebaiknya formal. Tapi, meskipun harus formal sebaiknya tetap tampil menarik.

Saya pernah mengirim CV melalui email ke salah seorang *head hunter* dan mendapat balasan bahwa CV yang saya kirim merupakan salah satu CV paling menarik yang pernah ia terima. Bukan dari segi isinya, melainkan dari segi penyajiannya. Dengan begitu akan menjadi nilai tambah tersendiri bagi saya, karena ketika ada lowongan yang sesuai, CV saya langsung teringat duluan.

**Surat Lamaran Kerja Yang Baik**

Bagaimana membuat surat lamaran kerja yang baik agar lamaran Anda tidak langsung menuju tempat sampah atau ditumpuk saja dan tidak dilirik lagi?

Berdasarkan pengalaman saya dalam mengirim ataupun membaca surat lamaran kerja, ada beberapa kriteria yang dibutuhkan agar menjadi surat lamaran kerja yang baik. Apa saja?

- Singkat dan jelas.
  Surat lamaran kerja Anda harus sesingkat mungkin, karena biasanya orang yang membacanya tidak punya waktu yang banyak untuk membaca satu surat lamaran. Apalagi jika pendaftarnya ribuan. Jelas dalam artian dapat menjelaskan secara jelas kemampuan yang Anda miliki dan kesesuaiannya dengan kebutuhan perusahaan.

- Tampil rapi dan menarik.
  Pakailah aplikasi komputer untuk menulis surat lamaran Anda, misal *microsoft word*. Perhatikan *margin*, penggunaan paragraf, kelurusan, dll agar surat lamaran Anda tampil rapi dan menarik. Ini bisa menjadi nilai tambah bagi lamaran Anda.

- Baca ulang, jangan sampai ada kesalahan.
  Sebelum di*print*, baca kembali surat lamaran Anda. Jangan sampai ada kesalahan penulisan yang dapat merugikan Anda di kemudian hari. Sering terjadi pada surat lamaran yang *copy-paste* dari punya

orang atau tempat lain, ada saja bagian yang lupa diganti. Oleh karena itu, cek lagi, pastikan semuanya sudah benar.

- Jangan memakai huruf yang aneh-aneh
  Rekomendasi saya sih pakai saja times new roman atau arial. Ingat, Anda sedang ingin melamar pekerjaan. Jadi, penggunaan huruf yang aneh atau kombinasi warna pada tulisan sebaiknya dihindari.

## Contoh Format Surat Lamaran Kerja

Ada kaidah tertentu agar surat lamaran kerja yang ditulis tepat sasaran dan tidak bertele-tele. Berikut ini contoh format surat lamaran kerja yang biasa saya pakai.

**Waktu**
Waktu penulisan surat lamaran anda, misalnya 12 Juli 2011.

**Kepada**
Surat lamaran Anda ditujukan kepada siapa. Misalnya ke HRD manager. Anda juga bisa menuliskan nama jika mengetahui nama yang dituju.

**Salam Pembuka**
Dear Sir/Madam, atau nama jika anda mengetahuinya.

**Paragraf Awal**
Pada paragraf ini tuliskan mengapa Anda menulis lamaran, posisi apa yang anda lamar, dan darimana Anda mendapatkan informasi tentang lowongan tersebut. Misalnya Anda melamar untuk mengisi posisi *Geophysicist*, informasinya Anda peroleh dari iklan perusahaan di Kompas.

**Paragraf Tengah**
Pada bagian ini, perkenalkan diri Anda, latarbelakang pendidikan Anda, keahlian Anda, kelebihan yang Anda miliki sehingga pantas dipertimbangkan sebagai karyawan. Jangan lupa menuliskan kursus berhubungan yang pernah Anda ikuti dan pengalaman kerja Anda. Untuk *fresh graduate*, bisa menuliskan pengalaman semasa mahasiswa, misalnya pernah kerja praktek atau tugas akhir di perusahaan minyak tertentu.

**Paragraf Akhir**
Ucapkan terima kasih atas perhatian dan pertimbangan dari pemberi lowongan, juga informasi bagaimana Anda bisa dihubungi. Misalnya, melalui email atau bisa juga mencantukan nomor HP.

**Salam Penutup**
Salam penutup, misalnya *Truly Yours* atau *Best Regards*.

## Contoh Format Curriculum Vitae (CV)

Apa saja yang perlu dituliskan dalam sebuah curriculum vitae atau CV?

**Informasi Pribadi**
Bagian ini berisi informasi tentang pribadi Anda, mulai dari nama, tempat tanggal lahir, jenis kelamin, dan kewarganegaraan. Jika diperlukan juga informasi status pernikahan dan untuk keperluan bekerja di luar negeri biasanya nomor passport.

**Pendidikan**
Pada bagian ini tuliskan pendidikan Anda. Tidak perlu secara detail mulai dari TK, cukup pendidikan tingginya saja, jurusan, dan tahun lulus. Misalnya S1 Universitas Hasanuddin, Jurusan Fisika, 2004. Khusus yang baru lulus biasanya ditambah judul skripsi.

**Pengalaman Kerja**
Silakan tulis semua pengalaman kerja Anda di bagian ini, mulai yang paling akhir. Tahun masuk dan keluarnya kapan, nama perusahaan, posisi, dan deskripsi singkat tanggung jawab Anda.

**Training dan Seminar**
Pada bagian ini tuliskan semua jenis training atau seminar yang pernah Anda ikuti sehubungan dengan bidang keahlian Anda.

**Publikasi**
Jika Anda pernah menulis makalahdan mempublikasikannya secara ilmiah silakan tulis di bagian ini.

**Penghargaan**
Pada bagian ini Anda dapat menuliskan penghargaan yang pernah diperoleh sehubungan dengan keahlian Anda. Misalnya *Best Presenter* PIT HAGI.

**Keterampilan**
Bisa dibagi dua menjadi keterampilan bahasa dan keterampilan komputer.

**Keanggotaan Organisasi**
Jika Anda bergabung dengan organisasi profesi silakan tulis di bagian ini. Misalnya anggota IDI, IPA, HAGI, atau yang lainnya.

Urutannya tidak mesti sama dengan di atas, silakan atur sendiri sesuai keinginan. Anda pun dapat mengatur tata letaknya sekreatif mungkin agar CV Anda tampil menarik.

## Persiapan Wawancara Kerja

Ada beberapa hal yang bisa dilakukan sebagai persiapan menghadapi wawancara kerja.

- Menggali lebih dalam informasi tentang perusahaan. Saat mengirim lamaran Anda tentu sudah tahu perusahaan apa dan bergerak di bidang apa. Saat menerima panggilan wawancara adalah waktu yang tepat untuk mencari tahu lebih jauh tentang calon perusahaan tempat Anda bekerja. Hal ini bisa dilakukan melalui website perusahaan. Catat dan camkan informasi penting yang Anda dapatkan di sana. Misalnya pimpinan perusahaan, lamanya berdiri, dll. Apa manfaatnya? Jika ada pertanyaan "apa yang Anda ketahui tentang perusahaan ini?", Anda sudah bisa bercerita banyak. Ini jelas akan menjadi nilai tambah bagi Anda. Ini bisa menjadi catatan bagus bahwasanya Anda menaruh perhatian yang besar terhadap perusahaan.

- Berlatih dan berlatih lagi. Melatih diri menjawab pertanyaan di depan cermin sangat berguna untuk meningkatkan kepercayaan diri. Juga bermanfaat untuk dapat menemukan jawaban terbaik terhadap pertanyaan-pertanyaan sulit. Cobalah tanyakan pertanyaan umum yang sering muncul dalam wawancara, jawab, dan coba nilai bagaimana jawaban Anda. Jika belum puas, ulangi lagi sampai merasa jawabannya sudah meyakinkan.

## Belajar Bekerja

Belajar bekerja saat Anda masih mahasiswa sangatlah bermanfaat untuk mengasah keterampilan Anda. Banyak perusahaan yang memberikan kesempatan untuk melakukan kerja praktek selama waktu tertentu kepada mahasiswa.

Misalnya saja Anda calon sarjana Hukum, Anda bisa melakukan kerja praktek di bagian legal sebuah perusahaan. Atau mungkin Anda calon sarjana Geologi, Anda bisa melakukan kerja praktek di bagian eksplorasi sebuah perusahaan minyak. Selain menambah pengetahuan Anda, kerja praktek ini sangat berguna untuk memperdalam semua keterampilan yang Anda butuhkan saat bekerja kelak.

Pengalaman ini tentu akan menjadi nilai tambah bagi Anda saat bersaing memenangkan suatu pekerjaan. Karena Anda bisa digolongkan sebagai tenaga siap pakai dalam artian Anda sudah memiliki gambaran dan pengalaman bagaimana melakukan pekerjaan.

Saya pernah ditanya oleh seorang mahasiswa Geofisika, "Pak, saya ini kan kuliah di luar Jawa dengan fasilitas sangat terbatas. Bagaimana saya bisa bersaing dengan mahasiwa lain yang notabene semua fasilitas lengkap di laboratoriumnya. Pengetahuan mungkin sama Pak, tapi keterampilan bisa jauh berbeda." Saya jawab, "kerja prakteklah".

Kerja praktek ini harus Anda jadwalkan jauh hari sebelum waktu yang diinginkan. Karena yang ingin kerja praktek bukan hanya Anda, sehingga biasanya terjadi antrian di bagian HRD perusahaan. *Chevron*, sebuah perusahaan minyak asing yang beroperasi di Indonesia, biasanya jadwal kerja praktek sudah terisi empat hingga enam bulan ke depan. Sehingga, jika Anda berminat kerja praktek di *Chevron* paling tidak enam bulan sebelumnya surat permohonan sudah Anda kirimkan.

## Jangan Takut Salah

Saya masih ingat bagaimana dulu ketika saya memulai kerja praktek di sebuah perusahaan *oil service* di Jakarta. Karena di kampus tidak memiliki *software* serupa, maka saya sangat berhati-hati mengoperasikannya. Namun, kehati-hatian saya itu lebih terlihat seperti keraguan dan ketakutan berbuat sesuatu yang salah oleh pembimbing saya. Beliau berkata "Jangan ragu mengekplorasi softwarenya dan jangan takut salah, karena kalau tidak begitu kamu tidak akan mendapatkan apa-apa. Rugi kamu jauh-jauh datang kemari."

Benar juga perkataan beliau, dari kesalahan-kesalahan yang saya lakukan, saya justru banyak mendapatkan pelajaran dan tersimpan dalam memori. Dengan begitu saya menjadi lebih mahir menggunakan *software* tersebut.

Jangan takut salah karena tidak ada yang terlahir langsung mahir. Bahkan berjalan pun kita harus banyak jatuh dan bangkit lagi baru bisa betul-betul bisa berjalan dengan tegap.

**Rahasia keempat** memenangkan persaingan kerja adalah ***skill*** atau ***keterampilan***.

## Orang Pintar Banyak,
## Lantas Kenapa Mesti Sombong...???

*"The greatest discovery of any generation is that a human being can alter his life by altering his attitude."*

**~ *William James***

Apa yang ingin saya tulis di sini sebenarnya berhubungan dengan sikap alias *attitude*. Banyak orang yang gagal mendapatkan pekerjaan atau mempertahankan pekerjaan akibat penyakit yang satu ini. Mungkin karena merasa tahu atau menguasai sesuatu sehingga timbul sikap sombong. Padahal yang tahu atau menguasai hal tersebut mungkin bukan hanya dia.

Kesombongan bisa mengganggu kinerja tim dan segala sesuatu yang mengancam kerja tim biasanya disingkirkan. Ingat, orang pintar itu tergantikan, hanya orang pintar yang bersikap baiklah yang akan bertahan atau dipertahankan.

Tidak sedikit orang yang salah menerapkan konsep percaya diri saat mengikuti proses wawancara kerja. Sehingga, yang muncul ke permukaan malah sikap angkuh yang justru akan merugikan diri sendiri. *Over confidence* atau percaya diri yang berlebihan akan membuat nilai kita berkurang di mata pewawancara.

Saya punya cerita tentang seorang kawan saya yang mengikuti seleksi karyawan di sebuah perusahaan kontraktor minyak asing yang berpusat di Prancis. Puluhan orang mendaftar dengan latar belakang pendidikan dan pengalaman kerja yang menakjubkan. Padahal, yang akan diterima hanya satu orang.

Setelah melewati serangkaian tes selama beberapa bulan, ternyata yang diterima adalah kawan saya ini. Seorang kenalan saya di perusahaan itu menceritakan bahwa sebenarnya ada beberapa calon dengan kemampuan sama, namun satu hal yang menonjol dari kawan saya ini dan membuatnya diterima adalah "*good attitude*". Itulah satu contoh bagaimana sikap dapat membuat seseorang berhasil.

Ilustrasi di atas hanya permainan kata saja dalam bahasa Inggris untuk menunjukkan bahwa *attitude* dapat membuat Anda 100% berhasil.

## Kelebihan Sikap Positif

*A happy person is not a person in a certain set of circumstances, but rather a person with a certain set of attitudes.* ~ **Hugh Downs**

Orang dengan sikap positif memiliki ciri-ciri kepribadian tertentu yang mudah untuk dikenali. Mereka peduli, percaya diri, sabar, dan rendah hati. Mereka memiliki harapan yang tinggi terhadap diri mereka sendiri dan orang lain. Mereka mengantisipasi hasil positif. Seseorang dengan sikap positif adalah seperti buah dari semua musim, dia selalu diterima.

Seperti halnya kawan yang saya ceritakan sebelumnya. Dia diterima oleh semua kalangan, baik itu mahasiswa seangkatan maupun yang tidak seangkatan, bahkan oleh dosen sekalipun. Dan itu berlanjut hingga ke dunia kerja.

| Sikap Positif | Sikap Negatif |
|---|---|
| Berpikir “saya bisa!” | Berpikir “saya tidak bisa!” |
| Fokus pada solusi | Fokus pada masalah |
| Mencari kelebihan orang lain | Mencari-cari kesalahan orang lain |
| Fokus pada rahmat yang diterima | Fokus pada yang hilang |
| Melihat kemungkinan | Melihat keterbatasan |

Tabel di atas adalah contoh perbedaan orang yang memiliki sikap positif dan negatif. Saya yakin Anda bisa menemukan contoh lainnya. Coba juga untuk menuliskan sikap positif dan sifat negatif yang Anda miliki.

| Sikap Positif | Sikap Negatif |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Kita semua tahu cerita Daud dan Goliat. Ada raksasa suka menakuti anak-anak di desa. Suatu hari, seorang anak gembala 17 tahun datang mengunjungi saudara-saudaranya dan bertanya, "Mengapa kalian tidak melawan raksasa itu?" Saudara-saudaranya menjawab ketakutan, "Tidakkah kamu melihat dia terlalu besar untuk dilawan?" Tetapi Daud berkata, "Tidak, dia tidak terlalu besar untuk dilawan, dia terlalu besar sehingga kita tidak mungkin meleset." Sisanya, kita semua tahu apa yang terjadi. Daud membunuh raksasa itu, raksasa yang sama, hanya persepsi yang berbeda.

Cerita di atas sekadar contoh, bagaimana sikap positif bisa melihat kemungkinan bukannya melihat keterbatasan.

Saya pernah mengikuti seleksi penerimaan karyawan dimana yang ikut hampir semuanya alumni universitas terkenal di pulau Jawa. Saya pun sebenarnya dari universitas terkenal, namun di luar pulau Jawa. Sempat merasa minder dan pesimis, namun saya berusaha untuk bersikap positif. Saya berusaha lebih melihat kelebihan saya, saya punya keterampilan, dan saya punya pengalaman kerja. Sikap positif itulah yang membuat saya tetap semagat untuk mengikuti setiap tahapan seleksi. Alhasil, yang diterima bekerja adalah saya dan beberapa orang lainnya.

Jika saja saya membiarkan sikap negatif menguasai, maka saya yakin hasilnya akan berbeda. Karena sikap negatif akan menyebabkan kita jadi tidak bersungguh-sungguh, sehingga hasilnya nanti tidak akan maksimal.

Berikut ini beberapa kelebihan lain jika memiliki sikap positif :

- Segalanya menjadi mungkin
- Anda akan selalu menemukan cara mengatasi masalah
- Akan menanamkan kesabaran dan ketekunan
- Akan memupuk hubungan yang baik dengan orang lain

## Membangun Sikap Positif

Sikap positif bukanlah suatu hal yang bisa dikembangkan dalam sekejap. Sikap negatif juga tidak dapat dihilangkan dalam sekejap. Tapi, apakah sikap negatif itu bisa diubah jadi positif? Tentu bisa. Apakah mudah? Tentu saja tidak.

Untuk membangun dan mempertahankan sikap positif kita harus meyakini pentingnya sikap tersebut. Berikut beberapa langkah untuk itu dari Shiv Khera dalam bukunya "*You Can Win*".

1. Ganti fokus, carilah yang positif.

   Kita perlu menjadi penemu yang baik. Kita perlu fokus pada hal positif dalam hidup. Mari kita mulai mencari apa yang benar dalam diri seseorang atau dalam sebuah situasi, bukan mencari apa yang salah. Kita sangat terbiasa untuk mencari kesalahan dan mencari apa yang salah, sehingga lupa untuk melihat hal positif.

   Kebanyakan orang menemukan apa yang mereka cari. Jika mereka mencari persahabatan, kebahagiaan, dan positif, itulah yang akan mereka dapatkan. Jika mereka mencari perkelahian atau ketidakpedulian, maka itulah yang akan mereka dapatkan. Mencari hal positif tidak berarti mengabaikan kesalahan.

   Seperti saya sebutkan sebelumnya, saya juga berasal dari universitas terkenal namun di luar pulau Jawa. Salah satu perbedaan mencolok kala itu adalah ketersediaan sarana dan prasarana. Jika mau berfokus pada hal itu, bahwa wajarlah kita tidak bisa bersaing karena memang sarana dan prasarana kita terbatas, maka entah jadi apa saya sekarang.

Namun, terbukti banyak juga yang mampu bersaing. Karena mereka tidak berfokus pada hal yang negatif dan mampu melejitkan hal yang positif. Kata seorang senior saya, otak sama besar, rambut sama hitam, di sini boleh tak ada, tapi kita bisa mencarinya di luar.

2. Jadikan “melakukan sekarang” sebagai kebiasaan.

   Kita semua pasti pernah menunda-nunda sesuatu untuk dikerjakan. Saya tahu saya pernah, namun kemudian menyesalinya. Penundaan mengarah pada sikap negatif. Kebiasaan menunda pekerjaan lebih melelahkan Anda dibanding upaya yang dibutuhkan untuk melakukannya.

   Sebuah tugas yang terselesaikan dapat menambah semangat, sebuah tugas yang tidak selesai-selesai hanya akan menguras tenaga. Jika Anda ingin membangun dan mempertahankan sikap positif, biasakan hidup di masa kini dan lakukan sekarang.

   Memang bukan hal mudah, karena menunda pekerjaan itu jauh lebih mudah dibanding melakukannya. Mengapa hingga saat ini saya gagal menurunkan berat badan, karena kebiasaan menunda itu belum bisa saya hilangkan. Kalah jauh dengan istri saya, Ia berhasil menurunkan beratnya hingga 6 kg dalam sebulan karena bisa melaksanakan prinsip lakukan sekarang.

   Sebagai langkah awal penurunan berat, saya mencoba untuk meninggalkan makan malam. Namun, kadang ketika pulang malam dari kantor, muncul pikiran ”malam ini makan dulu ah, capek. Besok baru tidak”. Besok ternyata begitu lagi, akhirnya bulan demi bulan berlalu tanpa hasil. Beda dengan istri saya, awalnya memang berat katanya. Tapi, dengan memaksakan diri untuk melakukannya setiap hari, akhirnya jadi kebiasaan.

   Ini hanya contoh saja, memang tidak berhubungan langsung dengan mendapatkan pekerjaan. Namun, prosesnya sama saja. Jika Anda paksakan untuk membaca dua jam setiap menjelang tidur tanpa menunda-nunda, lama-lama akan menjadi kebiasaan.

3. Mengembangkan sikap syukur.

   Coba hitung berkah yang Anda peroleh, bukan masalah Anda. Anda pasti pernah mendengar seseorang yang karena kecelakaan, menjadi buta atau lumpuh dan mendapat jutaan rupiah sebagai kompensasi. Berapa banyak dari kita yang ingin bertukar tempat dengan orang itu? Tidak banyak bahkan mungkin tidak ada. Kita begitu terfokus

mengeluh tentang hal-hal yang kita tidak memiliki dan melupakan hal-hal yang kita miliki. Ada banyak yang patut disyukuri.

Dibanding mengeluh terus akan fasilitas yang tidak memadai, mendingan cari tempat kerja praktek yang bisa menutupi kekurangan yang tidak Anda peroleh di kampus. Dibanding mengeluh akan keterbatasan literatur di perpustakaan, mendingan *googling* saja karena banyak literatur online yang bisa diunduh di internet. Bersyukurlah masih banyak jalan keluar bagi Anda.

Bayangkan, masih banyak orang di negeri ini, jangankan mengeluh akan fasilitas pendidikan mereka, sekolah saja tidak bisa. Jangankan mau *googling*, koneksi internet saja belum ada. Oleh karena itu, biasakanlah bersyukur karena itu bisa menjadi energi positif bagi Anda dalam melakukan sesuatu.

4. Membangun percaya diri positif.

Percaya diri yang saya maksud adalah cara kita merasa tentang diri kita sendiri. Ketika kita merasa baik di dalam, kinerja kita akan naik, hubungan baik kita di rumah maupun di tempat kerja akan meningkat. Dunia
terlihat lebih bagus. Apa alasannya? Karena ada korelasi langsung antara perasaan dan
perilaku.

Jika Anda ingin membangun rasa percaya diri yang positif dengan cepat, salah satu cara tercepat adalah dengan melakukan
sesuatu bagi orang lain yang tidak dapat dinilai dengan uang atau barang.

Saya dulu sering bertanya-tanya terhadap kebiasaan seorang teman saya. Ia begitu senangnya melakukan sesuatu dengan orang lain. Betul-betul merepotkan saja menurut saya. Bahkan, saya sering berpikir orang-orang sekitar memanfaatkan kegemaran teman saya ini. Waktu itu saya belum melihat manfaat positif dari melakukan sesuatu bagi orang lain.

Sampai suatu saat rasa penasaran saya sudah mencapai puncaknya. Akhirnya, saya mencoba melakukan sesuatu buat orang lain juga. Kebetulan ada kawan yang lagi tugas akhir menggunakan *matlab* dan kelihatannya sedang pusing terhadap suatu program. Setelah berdikusi, saya utak-atik, agak lama juga tapi berhasil. Bukan main senangnya kawan ini karena sudah lama seminar hasilnya ditunda gara-gara masih ada *error* di programnya.

Memang rasanya luar biasa bisa berbuat sesuatu yang sangat bermanfaat bagi orang lain. Muncul rasa percaya diri akan kemampuan yang saya miliki, tapi bukan kesombongan ya karena itu bukan percaya diri yang positif.

5. Menjauh dari pengaruh negatif.

   Saat ini banyak sekali pengaruh negatif di sekitar kita. Diperlukan kepercayaan diri untuk kemudian bisa berani mengatakan “tidak” pada pengaruh negatif. Perkembangan media, pergaulan, alkohol, pornografi, dan obat-obatan terlarang adalah contoh nyata pengaruh negatif yang harus dijauhi.

   Main kartu hingga pagi adalah kebiasaan saya di awal kuliah. Bahkan sering disertai dengan taruhan kecil-kecilan. Asyik memang, berkumpul dengan kawan-kawan sambil main kartu ditemani kopi. Pagi hari baru mencari tempat untuk tidur, sementara yang lain mencari kelas untuk kuliah.

   Lama-lama prestasi menurun, beberapa mata kuliah lulus pas-pasan dan sisanya tidak lulus. Bukan hanya itu, badan juga rasanya tidak fit, terasa loyo di siang hari. Namun, anehnya begitu bertenaga di malam hari.

   Hal ini tentu saja tidak bisa dibiarkan terus-menerus. Akhirnya, saya coba menjauh sedikit demi sedikit. Mulai aktif di laboratorium dan menyibukkan diri di siang hari. Akhirnya kebiasaan itu bisa saya tinggalkan juga, meskipun sesekali masih sering bergabung untuk *refreshing*.

6. Belajar menyukai hal-hal yang harus segera diselesaikan

   Banyak hal yang harus kita selesaikan baik suka maupun tidak. Contohnya, ujian sidang. Memang tidak menyenangkan, namun dengan belajar menyukainya maka tidak akan terasa begitu berat.

7. Mulai hari Anda dengan sesuatu yang positif.

   Baca atau dengarkan sesuatu yang positif di pagi hari. Ini bisa membantu membuat setiap harinya sebagai hari yang positif. Berlatihlah untuk membangun pikiran dan perilaku positif setiap hari sampai itu menjadi kebiasaan.

   Dulu, saya tinggal di kos-kosan dengan berbagai orang dengan kebiasaan masing-masing. Ada yang gemar menyetel musik kencang-kencang di pagi hari, mencuci segudang di pagi hari hingga

persediaan air habis, dll. Kejadian-kejadian ini kadang merusak *mood* saya di pagi hari yang biasanya berpengaruh terhadap bagaimana saya melalui hari itu.

Namun, untuk merubah orang lain itu bukan persoalan yang mudah. Oleh karena itu, mengalah dan merubah diri sendiri adalah jalan yang paling mudah. Dari pada merusak hari saya, lebih baik saya nikmati saja semuanya. Biar enak saya ikut saja berdendang mendengar lagunya. Biar tidak kehabisan air ya bangun lebih pagi.

## Jujur dan Rendah Hati

Hingga saat ini, saya masih mengingat pesan paman saya ketika pertama kali pulang kampung dari Jakarta. Setelah ngobrol banyak tentang pengalaman saya merantau, bagaimana susahnya hidup jauh dari keluarga, dan banyak cerita lainnya, beliau berpesan bahwa untuk bisa diterima oleh banyak orang ada dua sikap yang harus dimiliki yaitu jujur dan rendah hati.

Pesan itu benar adanya. Tidak seorang pun senang dibohongi dan tidak seorang pun suka dengan orang sombong. Ketika berbicara dengan orang lain adalah penting untuk bicara apa adanya dan tetaplah rendah hati. Rendah hati loh ya, bukan rendah diri.

Persoalan jujur ini sudah saya singgung di bagian keterampilan berbicara. Biasakanlah diri untuk selalu jujur dalam pergaulan, baik itu dalam berbicara maupun dalam bertindak.

Rendah hati hanya dapat dilakukan ketika Anda bisa mengesampingkan ego Anda. Ketika berinteraksi dengan orang lain dan hanya ingin menonjolkan diri sendiri, selalu membicarakan kelebihan sendiri, tanpa mau mendengar orang lain bicara berarti Anda belum bisa bersikap rendah hati.

Mengesampingkan ego memang bukan pekerjaan mudah, karena sudah menjadi kebiasaan manusia untuk menonjol, ingin terkenal, atau ingin menjadi pusat perhatian. Namun, untuk saat-saat tertentu hal ini bisa dilakukan. Misalnya, saat wawancara kerja atau saat berkenalan.

## Sabar dan Tekun

Saya teringat sebuah kejadian di suatu sore di kosan saya beberapa tahun silam. Kala itu, saya bersama beberapa orang teman sedang nongkrong di depan kosan sambil bercerita. Di tengah-tengah serunya cerita yang topiknya sudah berpindah ke mana-mana, tiba-tiba seorang kawan berkata dengan sedikit puitis namun penuh misteri, "Mungkin sebaiknya saya akhiri saja perjalanan ini", katanya.

Hening sejenak, kami terdiam, entah kaget atau sedang berusaha mengartikan pernyataan teman tadi. Saya sendiri awalnya berpikir jika Ia sudah putus asa dan hendak bunuh diri. Tapi, segera pikiran itu saya buang jauh-jauh. Tidak mungkinlah, meskipun saya tahu Ia sudah dua tahun lebih di Jakarta berusaha mencari kerja namun belum berhasil juga. Sementara, yang lain sudah mulai mapan dengan pekerjaan masing-masing.

"Apa maksudmu!?" tanya seorang teman.
"Saya mau pulang kampung saja. Tidak mungkin saya hidup mengandalkan kiriman dari kampung setiap bulannya" Jawabnya.

Aah… Begitu maksudnya rupanya dan diskusipun berlanjut hingga Maghrib.

Selang beberapa bulan, teman ini rupanya tidak kunjung pulang kampung dan masih juga belum mendapat pekerjaan. Rupanya, prinsip "*sekali layar terkembang, pantang biduk pulang ke tepian*" masih dipegangnya erat-erat. Keinginan pulang masih kalah dibanding rasa malu jika harus pulang dengan kegagalan menggapai cita-cita.

Hiduppun berlanjut, aktivitas ditekuni sebagaimana biasa. Meski menganggur, tapi bekal ilmu dan keterampilan terus dikumpulkan agar nanti jika ada kesempatan sudah siap. Ketekunan yang dibarengi dengan kesabaran, karena tak seorang pun tahu kapan kesempatan itu datang menghampiri. Yang penting siap kapan pun ia datang menyapa.

Begitulah, hingga akhirnya Ia diterima bekerja di perusahaan *oil service*. Buah dari ketekunan dan kesabaran yang dimilikinya.

## Antusias

Pernahkah Anda berbicara dengan seseorang yang sepertinya tidak focus mendengarkan? Atau nampaknya ogah-ogahan? Bagaimana perasaan Anda? Pasti jadi malas dan ogah-ogahan juga bukan untuk melanjutkan pembicaraan.

Antusiasme itu penting untuk menjaga keberlangsungan komunikasi yang baik. Antusias dapat diartikan bergairah atau bersemangat. Sangat penting untuk menjaga antusias selama mengikuti proses rekruitmen, khususnya wawancara. Tidak sedikit orang yang jadi berkurang antusiasnya karena mendapatkan pertanyaan yang memojokkan atau tidak bisa dijawabnya. Padahal, ketika Anda tidak antusias, pewawancara pun akan merasakan hal sama. Ini tentu akan sangat merugikan posisi Anda.

Oleh karena itu, persiapan matang sebelum mengikuti proses rekruitmen khususnya wawancara sangat diperlukan. Perbanyaklah pengetahuan dan latihan.

## Fokus pada Solusi

Saat saya memutuskan mendalami *seismic processing* dan menjadikannya tugas akhir kuliah tidak berarti masalah selesai. Masalah lainnya justru bermunculan, mulai dari keterbatasan fasilitas di kampus, data, dan waktu. Kalau hanya fokus pada masalah yang ada niscaya saya mungkin akan mencari alternatif lain. Tapi, saya berusaha untuk menemukan kemungkinan-kemungkinan yang bisa menjadi solusi masalah saya tersebut.

Jika menemukan kesulitan atau masalah, carilah kemungkinan-kemungkinan yang bisa dilakukan untuk mengatasinya. Jangan tenggelam pada jangan-jangan atau bagaimana jika.

| Masalah | Kemungkinan Solusi |
|---|---|
| Tidak ada data untuk tugas akhir | • Menggunakan data sintetik<br>• Meminta ke teman-teman di universitas lain<br>• Meminta ke perusahaan minyak<br>• Meminta ke lembaga pemerintah<br>• Mencari data gratis di internet |

Ternyata, solusi untuk salah satu masalah saya sebenarnya banyak. Tinggal melihat yang mana paling mungkin dilakukan atau bisa juga dengan mencobanya satu per satu.

**Rahasia kelima** memenangkan persaingan kerja adalah ***attitude*** atau ***sikap***.

## Jadilah Selebritis...

*"It isn't just what you know, and it isn't just who you know. It's actually who you know, who knows you, and what you do for a living."*

***~ Bob Burg***

Saya masih ingat beberapa tahun silam, ketika sedang asyik main *game* di suatu sore, tiba-tiba *hp* saya berbunyi dan ternyata seorang kenalan menghubungi, anggap saja Bapak A. Maksud teleponnya adalah menanyakan apakah saya bisa membantu seorang temannya yang bekerja di *oil company* untuk merapikan database di *software* yang baru dibelinya. Kebetulan saya cukup *familiar* dengan *software* tersebut.

Setelah bicara dengan yang bersangkutan, anggap saja Bapak B, dan sepakat masalah biaya pengerjaan, akhirnya pekerjaan tersebut saya ambil. Lumayan untuk mengisi waktu luang di akhir pekan dan tentunya dapat menambah uang jajan.

Hampir dua tahun berlalu, tiba-tiba Bapak B menghubungi saya lagi menanyakan apakah saya berminat bergabung di perusahaan tempat beliau bekerja. Setelah melalui tahapan wawancara dan semuanya disepakati, akhirnya saya bergabung dengan perusahaan minyak yang beroperasi di Timur Tengah.

Apa yang ingin saya sampaikan di atas adalah betapa pentingnya kenalan dan terkenal. Jika saja saya tidak kenal dengan Bapak A tentulah beliau akan menghubungi orang lain. Kalaupun kenal namun beliau tidak mengetahui keahlian saya, kesempatan ini tetap tidak akan menghampiri saya.

Dari Bapak A kenalan saya jadi bertambah, Bapak B. Dari hasil pekerjaan saya, Bapak B tahu kemampuan saya yang membuatnya yakin untuk mengajak saya bergabung di perusahaan tempatnya bekerja.

Selain memperbanyak kenalan atau jaringan (*networking*), hal penting yang harus dilakukan adalah bagaimana membuat kenalan itu tahu keahlian Anda. Jika keahlian Anda dikenal (*well known*) tentu akan membawa dampak positif bagi Anda dan perjalanan karier Anda.

Orang pintar di negeri ini banyak jumlahnya. Tapi, kok banyak di antara orang-orang pintar itu yang susah mendapatkan pekerjaan. Malah ada yang waktu tunggu pekerjaannya lebih lama dibanding yang pengetahuannya standar saja. Salah satu penyebab yang saya amati adalah karena kurangnya jaringan yang dimiliki.

Perkembangan teknologi informasi saat ini menyebabkan peran jaringan menjadi sangat besar. Lalu lintas informasi bisa sangat cepat dengan adanya email, milis, dll. Lowongan kerja banyak beredar melalui media ini. Bahkan, banyak lowongan yang hanya beredar melalui email berantai dari teman ke teman.

## Tips Memperluas Jaringan

### A. Jangan Takut Tampil

Jika Anda calon pencari kerja alias mahasiswa, ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk memperluas jaringan Anda. Misalnya dengan aktif mengikuti pertemuan tahunan perhimpunan profesi. Hampir semua profesi di dunia kerja memiliki perhimpunan, seperti Himpunan Ahli Geofisika Indonesia (HAGI), Indonesian Petroleum Association (IPA), Ikatan Ahli Teknik Perminyakan Indonesia (IATMI), Ikatan Dokter Indonesia (IDI), dll. Perhimpunan profesi ini biasanya memiliki pertemuan tahunan atau *annual meeting* dengan acara yang beragam, seperti kursus, seminar, dan pameran.

Sebagai mahasiswa, acara seperti ini sangat tepat untuk memperluas *networking* dan membuat keahlian Anda dikenal. Bagaimana caranya? Tentu saja dengan ikut acara dan membuat suatu makalah yang berhubungan dengan keahlian Anda untuk dipresentasikan.

Jangan salah, orang-orang yang ikut acara ini biasanya adalah profesional yang mewakili perusahaannya masing-masing. Dengan mengenal mereka banyak sekali informasi yang bisa Anda peroleh, misalnya kapan ada penerimaan karyawan, persyaratannya seperti apa, *benefit* bekerja di perusahaan tersebut apa, dll. Jika Anda berhasil membuat mereka tahu

keahlian Anda, tidak menutup kemungkinan suatu hari nanti mereka butuh, Andalah yang akan dipanggil.

Berpartisipasi sebagai presenter adalah cara paling mudah memperkenalkan keahlian Anda. Bahkan, dulu ketika saya pertama kali tampil di Pertemuan Ilmiah Tahunan sebuah himpunan profesi, ada beberapa profesional yang berkomentar, ”Rupanya di di sana ada Geofisika juga ya.” Meskipun baru tahu, tapi paling tidak sekarang mereka sudah mengetahui.

Saya punya teman yang semasa mahasiswa pernah membuat makalah dan dipresentasikan dalam sebuah pertemuan profesi yang diikuti banyak profesional perminyakan seluruh Indonesia. Dari situ dia memperoleh kesempatan untuk magang setelah wisuda di sebuah perusahaan minyak China yang beroperasi di Indonesia. Setelah masa magang selesai dia dikontrak untuk beberapa bulan dan setelah itu dia diangkat menjadi karyawan tetap.

**B. Buatlah Email dan Bergabunglah ke Mailing List**

Jaman sekarang adalah jamannya teknologi informasi. Jangan mau ketinggalan, manfaatkan hal ini untuk memperluas jaringan dan buat keahlian Anda dikenal.

Buatlah email dan daftarkan email Anda di mailing list (milis) profesi Anda. Misalnya saya kuliah di Geofisika, maka saya mendaftar di milis Himpunan Ahli Geofisika Indonesia (HAGI). Milis ini memiliki banyak anggota, mulai mahasiswa hingga manajer perusahaan minyak. Di milis ini saya bisa bertanya sesuatu yang berhubungan dengan keahlian tertentu dan sesekali saya bisa menjawab pertanyaan yang berhubungan dengan keahlian saya.

Dari interaksi seperti ini, lama-kelamaan anggota milis akan tahu Anda dan keahlian seperti apa yang Anda miliki.

**C. Buatlah Blog**

Saat ini hampir semua pengguna internet memiliki satu bahkan lebih blog. Baik itu yang gratisan seperti *wordpress*, *blogspot*, dll maupun yang berbayar memakai domain sendiri. Isinya bisa bermacam-macam mulai dari menuliskan hobi, hal pribadi, berita, dll.

Andapun bisa memanfaatkan blog ini agar lebih dikenal secara profesi. Anda bisa membuat blog yang berisi opini atau artikel anda tentang suatu hal.

Misal Anda ahli di bidang *programming*, Anda bisa menulis tentang pemrograman HTML, PHP, atau lainnya.

Tidak jarang tulisan di blog menjadi referensi bagi orang lain dan ini akan meningkatkan kredibilitas Anda. Juga kadang ada pewawancara yang menanyakan apakah Anda memiliki blog. Dari blog dapat digali banyak informasi tentang penulisnya.

**D. Manfaatkan *Social Media***

Bisa dikatakan saat ini adalah era *social media*. Hampir semua yang bisa terhubung ke internet memiliki salah satu bahkan lebih akun *facebook*, *friendster*, *yahoo min*, *plurk*, *linkedin*, dll. Tapi, saya hanya akan menulis sedikit tentang *linkedin*.

*Linkedin* adalah situs jejaring sosial yang berorientasi bisnis, terutama digunakan untuk jaringan para profesional dan pengusaha. Situs *linkedin* diluncurkan pada 5 Mei 2003, anggotanya kini sudah jutaan orang. Sebagian besar di antara mereka adalah para profesional yang bekerja di berbagai industri.

Para pengguna memanfaatkan *linkedin* untuk memperoleh jaringan profesional secara lebih luas. Perbedaan *linkedin* dengan jejaring sosial lain adalah bentuk penyajian informasi yang mirip dengan *curriculum vitae* atau biodata lengkap seseorang. Sehingga, dapat digunakan untuk promosi diri untuk mencari kerja. Juga dapat dimanfaatkan oleh perusahaan untuk mencari calon pekerja. Tidak heran jika di *linkedin* juga banyak *head hunter* yang bergabung.

Saya sendiri sudah lama bergabung dengan *linkedin*. Situs ini memang sangat cocok dipakai untuk berburu kawan dan pekerjaan. Saya sendiri pernah mendapatkan telepon tawaran pekerjaan dari *headhunter* yang beralamat di Singapura berdasarkan informasi pengalaman kerja yang saya tulis di *linkedin*.

## Bagaimana Mempertahankan Jaringan?

Jaringan kita yang tersebar luas bukanlah kawan yang bisa kita temui setiap hari. Beda halnya dengan teman kuliah atau teman kerja. Lantas, bagaimana mempertahankan jaringan perkawanan yang susah payah kita buat melalui acara seminar, kursus, mailing list, dll?

- Berusaha selalu mengingat nama. Penyakit kita kadang mudah lupa dengan nama. Jangankan sudah berpisah lama, baru kenalan saja sering nama sudah lupa. Bagaimana mau mengambil manfaat di masa datang jika nama saja sudah lupa.

  Tahukah Anda apa salah satu kelebihan Bill Clinton? Ya, salah satunya pernah jadi presiden AS. Namun, bukan itu maksud saya. Salah satu kelebihan Clinton adalah kehebatannya dalam mengingat nama dan wajah orang yang baru berkenalan. Pembawaan diri dan sikapnya saat menyapa, berjabatan tangan, dan memegang bahu sambil menyebutkan nama adalah cara uniknya untuk mematri nama dan wajah seseorang dalam ingatan.

  Anda bisa menemukan cara Anda sendiri agar tidak mudah lupa nama yang baru Anda kenal. Misalnya dengan menyebutnya kembali setelah yang bersangkutan menyebut namanya. Atau mungkin dengan membuat asosiasi dengan sesuatu.

- Lakukan hubungan lanjutan setelah bertemu. Banyak orang, setelah berpisah maka daftar kontak dibiarkan begitu saja, catatan alamat email tidak dibuka lagi, atau kartu nama disimpan begitu saja. Akibatnya, perkenalan akan berhenti di situ.

  Sebaiknya, sebelum semuanya disimpan, lakukan kontak lanjutan. Bisa melalui sms atau email. Tidak perlu berbasa-basi terlalu panjang, paling tidak ucapan terima kasih sudah bertukar kartu nama. Dengan begitu, kita akan ingat dengan nama kenalan baru kita, dan orang itu pun akan merasa dihargai.

  Apalagi jika kenalan baru tersebut menggunakan email kantor, biasanya di email kantor sering disertai *signature* yang berisi nama, nama perusahaan, nomor telepon, dll. Ini bisa menjadi aset berharga Anda di masa datang, baik sekadar bertanya informasi lowongan atau informasi lainnya.

## Bagaimana Mengatasi Rasa Malu?

Datang ke acara seminar atau pertemuan profesional bukanlah hal yang terlalu sulit dilakukan. Persoalannya ketika berada dalam acara muncul rasa malu untuk berkenalan dengan yang lain. Hal ini pernah saya alami ketika masih mahasiswa dan mengikuti acara pertemuan tahunan organisasi profesi Geofisikawan.

Acara ini banyak diikuti oleh para Geofisikawan yang berkarier di dunia minyak dan gas. Ini adalah kesempatan yang baik bagi saya untuk menambah kawan dan memperluas jaringan. Namun, apa yang terjadi kemudian adalah saya merasa malu untuk menyapa dan berkenalan dengan peserta yang lain. Ada perasaan malu, takut, ragu-ragu, bahkan tidak percaya diri.

Lantas bagaimana mengatasi rasa malu? Berikut ini lima tips mengatasi rasa malu dari Jeff Meshel, pengarang buku ”*Secret of A Master Networker*”.

1. Kenali kekuatan dan kelemahan. Setelah Anda mulai dapat menerima diri sendiri, rasa malu akan hilang dengan sendirinya. Maksimalkan kekuatan Anda dan perbaiki kelemahannya.

2. Ada banyak pendekatan bagi setiap permasalahan. Hanya ada beberapa pendapat yang memang benar atau memang salah, artinya kebenaran itu relatif. Jangan pernah takut untuk berbicara dan menyampaikan pendapat. Bahkan, doronglah diri untuk mau berbagi pendapat dengan orang lain. Jika masih malu, mulailah berbagi pendapat dengan saudara atau teman akrab dulu. Baru setelah itu perlahan-lahan, mulailah berbagi opini dengan orang yang kurang begitu akrab dan akhirnya dengan orang yang sama sekali belum kenal atau baru kenal.

3. Berlatih dan persiapkanlah. Kesuksesan kita dalam berkarier dan berbisnis atau berwirausaha sangat ditentukan oleh keahlian kita dalam berkomunikasi. Orang yang pemalu tidak akan pernah ”dilihat” oleh atasan dan rekan kerja atau bahkan perusahaan lain yang mungkin merekrut Anda. Oleh karena itu, tetapkanlah tujuan yang ingin Anda capai. Berlatihlah mengatur kata-kata saat hendak melakukan penawaran, presentasi, dll sebelum Anda betul-betul melakukannya.

   Kadang kita menganggap enteng bagaimana cara memulai perkenalan. Faktanya ketika di lapangan yang muncul adalah perasaan ragu-ragu dan terlalu banyak pertimbangan. Bagaimana seandainya begini dan begitu. Makanya, berlatih memulai perkenalan atau pembicaraan sangat penting. Selain itu mengatasi rasa malu, juga untuk mengurangi kegugupan. Jika malu dan gugup sudah hilang akan timbul keberanian untuk memulai.

   Berlatihlah mengucapkan, ”Halo nama saya ...” sambil mengulurkan tangan untuk berjabat tangan disertai senyum tulus. Berlatihlah terus hingga betul-betul lancar dan tidak terkesan dibuat-buat. Ingat, kesan pertama sangat menentukan proses selanjutnya.

4. Jangan memfokuskan pembicaraan pada diri sendiri dalam aktivitas *networking*. Ubahlah arah pembicaraan hingga akhirnya Anda membicarakan orang yang Anda ajak bicara. Maukah kita mendengarkan pembicaraan orang lain yang melulu berbicara tentang dirinya sendiri? Kesan kita pada orang itu adalah Ia sombong dan terlalu percaya diri. Batasannya sudah jelas bukan? Jangan terlalu banyak membicarakan tentang diri sendiri.

   Biasa saya temui orang yang baru kenalan begitu semangat membicarakan tentang dirinya. Akhirnya, yang lain merasa bosan dan ingin segera mengakhiri pembicaraan. Ada saja alasan untuk segera meninggalkan tempat. Sayangkan, sesuatu yang sudah dimulai harus segera diakhiri tanpa manfaat yang bisa dipetik.

   Boleh-boleh saja membicarakan tentang diri sendiri, namun harus bisa memberi *feedback* agar lawan bicara juga berkesempatan untuk membicarakan dirinya. Dengan demikian, pembicaraan akan mengalir dan Anda dapat menggali informasi lebih dalam tentang kenalan baru Anda. Baik itu informasi pribadi maupun pekerjaan.

5. Jangan takut untuk mengajukan pertanyaan, tetapi jangan juga terus-terusan bertanya seperti menginterogasi. Sesekali, berikan pandangan dan bagikan informasi tentang Anda. Dalam bertanya, berilah respon positif dengan menceritakan pengalaman Anda yang terkait dengan jawaban yang diberikan. Hal ini akan menimbulkan kesan positif, yaitu Anda adalah orang yang responsif dan penuh perhatian.

Itu sekadar contoh pentingnya ***networking*** dan ***be well-known*** serta menjadi **rahasia keenam** untuk memenangkan persaingan kerja. Mengapa jaringan dan menjadi terkenal ini saya gabung? Karena keduanya memang harus berjalan berdampingan alias jadi satu. Banyak jaringan saja tidak akan cukup jika jaringan Anda tidak tahu kemampuan Anda. Dan menjadi terkenal akan mustahil jika Anda tidak memiliki jaringan.

## Jaga Kesehatan Anda...!!!

*"The greatest wealth is health."*

***~ Virgil***

Kok mesti pakai tanda seru!? Karena ini salah satu hal penting yang menentukan keberhasilan anda memenangkan suatu pekerjaan. Hampir semua perusahaan menempatkan tes kesehatan alias *medical checkup* sebagai pintu terakhir yang harus anda lewati sebelum diterima sebagai karyawan. Bayangkan saja, jika anda tersingkir di tahapan akhir ini setelah melewati belasan tahapan sebelumnya.

Saya masih ingat betapa cemasnya saya ketika dipanggil mengikuti tes kesehatan di sebuah perusahaan kontraktor minyak besar di Jakarta. Ada rasa khawatir jika perjuangan saya melewati enam tahap seleksi sebelumnya akan sia-sia jika ternyata ada sesuatu yang tidak beres dengan kesehatan saya. Namun, alhamdulillah kecemasan itu akhirnya berlalu dua minggu kemudian ketika mendapatkan telepon untuk datang membicarakan masalah kontrak kerja.

Apa saja sih yang diperiksa saat tes kesehatan ? Ini saya beri sedikit bocoran… hehehe. Detak jantung anda per menit, normalnya kalau tak salah di bawah 100 per menitnya. Kemudian tekanan darah, normalnya tanya saja paman Google, ada beberapa kelompok disesuaikan dengan umur. Terus, ada tes gula darah puasa dan dua jam setelah makan. Tes urine lengkap, kolesterol lengkap, fungsi hati. Apalagi ya? ada tes mata, biasanya di suruh baca berbagai huruf dengan berbagai ukuran. Kalau anda buta huruf, tes ini bisa jadi masalah. Ada tes buta warna. Ada juga tes pendengaran, dan THT.

Beberapa perusahaan malah ada tes feses, juga wasir, dll. Tes untuk bagian lapangan biasanya jauh lebih banyak daripada untuk yang kantoran. Jadi, jagalah kesehatan anda.

## Kurangi Begadang

Bagi Anda yang masih mahasiswa dan mempunyai hobi begadang di kampus, ada baiknya Anda mulai mengurangi kebiasaan Anda tersebut. Banyak kerugian, khususnya kesehatan, yang diakibatkan oleh begadang. Tak salah jika Bung Rhoma, si Raja Dangdut, melarang kita begadang. Hehehe....

Berdasarkan artikel yang saya baca dari *Majalah Tempo Online*, begadang alias kurang tidur bisa menyebabkan :

- Pegal-pegal. Pegal-pegal ini bisa bermula dari bagian belakang hingga menyebar ke seluruh badan.
- Pusing yang terletak di belakang dekat telinga, khususnya jika sedang berpikir.
- Gangguan psikis, misalnya rasa cemas, gelisah, tidak gembira, dan ujung-ujungnya depresi.
- Diabetes. Kurang tidur akan memicu kelenjar di otak yang merangsang kortisol menjadi hiperaktif yang berdampak pada peningkatan kadar gula darah dalam darah.
- Terganggunya fungsi otak. Karena saat tidur malam itulah terjadi proses rekonsolidasi memori dan pengaktifan otak.
- Merosotnya sistem kekebalan tubuh. Sehingga mudah terjangkit flu dan demam.

Itulah beberapa dampak negatif dari sering begadang atau tidur kurang dari 7 - 8 jam sehari. Saya masih ingat dulu waktu kuliah, hampir tiga semester saya habiskan untuk begadang sambil main kartu di kampus. Akibatnya saya rasakan betul, badan pegal-pegal, susah konsentrasi yang menyebabkan prestasi jeblok, dan jadi pelupa. Untunglah hal itu tidak berlangsung lama.

Jika begadang sudah Anda jauhi, berikut beberapa saran untuk menjaga kesehatan Anda.

- Perbanyak minum air putih. Air putih memiliki banyak khasiat, seperti melancarkan perncernaan, membantu melancarkan metabolisme, mencegah stress, membangun otot, memelihara kulit, dan membantu melarutkan batu ginjal. Idealnya, manusia meminum dua liter atau delapan gelas air setiap hari.

Bukan hal mudah memang buat mahasiswa, apalagi dengan kiriman per bulan yang pas-pasan. Jika tidak bisa selalu membeli air minum di kampus, ada baiknya membawa dari rumah atau kos-kosan air minum secukupnya.

- Perbanyak makan buah dan sayur. Makanan favorit mahasiswa biasanya mie, karena praktis dan murah. Bisa diutang lagi di kantin. Namun, tak ada salahnya jika sesekali divariasi dengan buah-buahan dan sayur, khususnya saat kiriman baru datang. Buah dan sayur banyak sekali manfaatnya, salah satunya adalah terdapat vitamin yang bekerja sebagai antioksidan yang dapat mengikat lalu menghancurkan radikal bebas dan melindungi tubuh dari reaksi oksidatif yang menghasilkan racun.

  Saya punya kenalan dulu di tempat saya kerja praktek. Orangnya sudah cukup berumur, namun terlihat lebih segar dibanding yang seumur. Rahasianya menurut beliau adalah karena kegemarannya mengkonsumsi buah segar dan sayuran hijau.

- Makan dan minum secara teratur. Selain untuk menghindari penyakit maag, makan dan minum secara teratur juga bermanfaat untuk menjaga kebugaran Anda. Dan yang lebih penting lagi adalah menjauhkan peristiwa balas dendam. Kalau telat makan biasanya yang sering terjadi adalah balas dendam alias makan berlebihan yang bisa memicu gangguan pencernaan.

  Dulu saya menderita maag, karena kebiasaan makan yang berantakan. Betul-betul mengganggu aktivitas. Ketika harus belajar atau mengerjakan tugas, tiba-tiba maag kambuh. Akhirnya, saya berusaha merubah kebiasaan makan. Mulai mencoba sarapan, meskipun sedikit yang penting perut terisi. Lama-lama maagnya tidak pernah perkunjung lagi.

- Jangan merokok dan jauhi alkohol. Pergaulan bisa membawa kita ke kedua hal ini. Rasanya kurang hebat jika lagi ngumpul tidak sambil merokok. Rasanya kurang sopan jika ditawari alkohol lantas menolak. Alkohol dapat merusak otak, karena banyak sel yang mati oleh alkohol sehingga biasanya orang-orang pecandu alkohol berpikirnya jadi lambat. Sedangkan rokok bisa menyebabkan penyumbatan pembuluh darah.

  Untungnya, dari dulu saya memang bukan perokok meskipun hampir semua kawan-kawan saya perokok berat. Bahkan, ada yang memulainya dari bangku SD. Sekali-kali merokok hanya jika ada kegiatan atau situasi tertentu, itupun asapnya tidak saya telan hanya di mulut saja.

- Sempatkan olahraga. Ini termasuk hal yang sulit dilakukan karena acara ini paling cocok dilakukan di pagi hari dan bangun pagi merupakan sesuatu yang sulit dilakukan. Kalau bangun telat, maka bawaannya malas olahraga atau tidak sempat karena waktu sudah mepet untuk melakukan hal lain. Namun demikian, harus diluangkan waktu paling tidak 10 menit untuk melakukan olahraga ringan, misalnya pemanasan dan peregangan tubuh untuk meningkatkan stamina, membakar lemak, dan menyegarkan pikiran.

Rahasia **ketujuh** memenangkan persaingan kerja adalah ***stay healthy*** atau ***tetap sehat***.

# Referensi


Assep Purna, 2011. 101 Kisah Inspiratif. Gagas Media, Jakarta.

Colin Rose, Malcolm J. Nicholl, 2002. Accelerated Learning for the 21st Century. Nuansa, Bandung.

Danardono, 2004. Powerful Strategy for Job Search. PT. Elex Media Komputindo, Jakarta.

Dodi Mawardi, Dani Miftahul Ahyar, 2010. The Power of Networking. Raih Asa Sukses, Depok.

Putu Putrayasa, 2010. Desain Ulang Hidup Anda. PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.

Suzanne Bates, 2005. Speak Like CEO. PT. Bhuana Ilmu Populer, Jakarta.

Shiv Khera. You Can Win.

Tanri Abeng, 2006. Profesi Manajemen. PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.


**Website :**


http://majalah.tempointeraktif.com/id/arsip/2010/05/10/KSH/mbm.20100510.KSH133472.id.html

http://www.tempointeraktif.com/hg/kesehatan/2010/08/25/brk,20100825-273795,id.html

http://www.goal-setting-guide.com/goal-setting-tutorials/smart-goal-setting

http://www.smart-goals-guide.com/smart-goal.html

http://www.mindtools.com/pages/article/newISS_02.htm

http://press.linkedin.com/about/

http://www.studygs.net/texred2.htm

http://en.wikipedia.org/wiki/Florence_May_Chadwick

http://en.wikipedia.org/wiki/SQ3R

## Tentang Penulis

Alumni Geofisika, sekarang bekerja sebagai *Geophysicist* di sebuah perusahaan minyak nasional yang beroperasi di Timur Tengah. Pernah juga bekerja sebagai *Seismologist* di sebuah perusahaan kontraktor migas nasional dan *Seismic Processor* di lembaga riset migas pemerintah.

Aktif ngeblog sejak tahun 2007 dengan berbagai topik tulisan. Tulisan saya bisa dibaca di blog www.kirman.wordpress.com. Juga mulai membuat blog pribadi dengan topik khusus di www.kirmansyam.com.

**Yang tertarik mengundang saya untuk membawakan seminar dengan topik ini, bisa menghubungi saya di kirman.syam@gmail.com.**

**Gratis untuk adik-adik mahasiswa dan calon mahasiswa**